సాక్షి
ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 16 ఏప్రిల్ 2017

ఎండ రుచులు

అప్పడాలు
వడియాలు
ఒరుగులు
ఎండు ఊరగాయలు

7వ పేజీలో...



పిల్లలు పుట్టరేమోనని బాధ పడవద్దు



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందించిన సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టర్ గారికి నమస్కారం
నా వయస్సు 38 సంవత్సరాలు.ముగ్గురు చెల్లెళ్ళు.వారి పెళ్ళిళ్ళు చేసే బాధ్యత నాపైనే ఉండటం వల్ల నేను పెళ్ళి చేసుకోలేదు. ఇప్పుడు చెల్లెళ్ళ పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయాయి. ఇక పెళ్ళి చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నాను.వయస్సు ఎక్కువై పోవటం వల్ల నాకు ఇదివరకటిలా అంతగా సెక్స్ కోరికలు లేవు. ఈ వయస్సులో నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే నాకు పిల్లలు కలుగుతారా? లేదా? పెళ్ళి చేసుకున్నాక పిల్లలు కలగకపోతే జీవితాంతం నేను బాధపడాల్సి వస్తుందని బెంగగా ఉంది. ఇన్నాళ్ళు చెల్లెళ్ళ గురించి బాధపడ్డాను. ఇక ముందు పిల్లల గురించి బాధపడాలా? పెళ్ళికి ముందే నేను తండ్రినయ్యే అవకాశం ఉందో? లేదో? తెలుసుకోవచ్చా?

యం.హరికృష్ణ, మామునూర్

జవాబు: హరికృష్ణ గారు.. తల్లితండ్రులు చేయాల్సిన ముగ్గురు ఆడపిల్లల పెళ్ళిళ్ళు 38 ఏళ్ళ వయస్సులోనే మీరు చేసినందుకు అభినందనలు. బాధల్ని దిగమింగుకుని బాధ్యతల్ని నెరవేర్చటం ఎవరి జీవితం లోనైనా అతి కష్టమైన టాస్క్. ఈ క్రమంలో మీరు మీ జీవితాన్ని, భవిష్యత్తును రిస్క్‌లో పడవేశారన్నది మాత్రం నిజం. కుటుంబంలో కష్టాలు, సమస్యలు, భాదలు ఒక్కొకరికి ఒక్కొరకంగా ఉంటాయి. అంతమాత్రాన అవన్నీ తీరాకే పెళ్ళి చేసు కోవాలనుకోవటం కరెక్ట్ కాదు. పెళ్ళీడుకు వచ్చిన పిల్లలుండాల్సిన వయస్సులో పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

1.దాంపత్య సుఖం పట్ల ఆసక్తి తగ్గటం వల్ల భార్యభర్తల కలయికలు అతి తక్కువగా జరుగుతాయి.

2. అతి తక్కువగా జరిగే ఆ కలయికలు కూడా స్త్రీలలో అండం విడుదలయ్యే రోజులలో జరగకపోతే.. పిల్లలు పుట్టరు.

3.వయస్సు పెరిగి.. ఆసక్తి తగ్గిన మగవాళ్ళల్లో వీర్యం ఉత్పత్తి శాతం పడిపోతుంది.

4.ఒకమిల్లి లీటర్ వీర్యంలో 1.5 కోట్లకు పైగా ఉండాల్సిన శుక్రకణాల సంఖ్య.5కి పడిపోవచ్చు.

5.చురుకుగా తిరిగే కణాల సంఖ్య 75 లక్షల నుండి వేలల్లోకి దిగిపోవచ్చు.

6.సమర్థవంతంగా.. పటిష్టంగా ఉండాల్సిన కణాల ఆకృతి పేలవంగా,నిస్తేజంగా మారిపోవచ్చు.

ఇవన్నీ వీర్యపరీక్షలు చేస్తే గానీ బయటపడవు.పరీక్షలు చేసి. నిజంగానే ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయని తేలితే..వాటిని ప్రత్యేకమైన వైద్య చికిత్సలతో అధిగమించవచ్చు. అప్పుడు పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువ ఉంటే వాటిని పెంచే వైద్య విధానం అందుబాటులో ఉంది.

40 శాతం ఉండాల్సిన కణాల చలనం మందకొడిగా మారిపోతే.. కణాల చురుకుగా కదిలేలా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

4 శాతం ఉండాల్సిన కణాల ఆకృతిని కాపాడుకునే వైద్యం అందుబాటులో ఉంది. ఇతరులు సుఖం కోసం మీ సుఖాన్ని కోల్పోవద్దు. పిల్లలు పుట్టరేమోనని బాధపడవద్దు. సంతాన రాహిత్యానికి సంబంధించిన అన్ని సమస్యలనూ ఆధునిక వైద్య విధానంతో చకిత్స చేస్తే... తప్పకుండా పిల్లలు పుడతారు.

ప్రశ్న: డాక్టర్ గార్కి నమస్కారం. నా వయస్సు 20 సంవత్సరాలు. నాభర్తకు 30 సంవత్సరాలు. నాభర్త మొదటి భార్య చనిపోతే నన్ను రెండవ పెళ్ళి చేసుకున్నారు. ఆయనకు ఇంతకు ముందే ఒక అబ్బాయి ఉన్నాడు. మా పెళ్ళయి సంవత్సరం అయినా ఇంకా మాకు పిల్లలు పుట్టలేదు.లోపం నాదేనా? నేను ఎలాంటి చికిత్స తీసుకోవాలి?

పి.ప్రభావతి,ఖిలా వరంగల్.

జవాబు: మీ భర్తకు అంతకు ముందు అబ్బాయి ఉన్నాడు కాబట్టి.. ఇప్పుడు పిల్లలు పుట్టడం లేదంటే లోపం మీదేనని డిసైడ్ కావద్దు. మీ వయసుల్ని బట్టి చూస్తే మీకు పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు ఉన్నాయి. నిపుణులైన వైద్యుల్ని కలిస్తే.. మీ నెలసరి వివరాలు, భార్యాభర్తల కలయికల వివరాలు తెలుసుకుని కొన్ని సలహాలు,సూచనలు ఇస్తారు.అవి పాటించండి.అప్పటికీ పిల్లలు కలగకపోతే.. భార్యాభర్తలిద్దరికీ కొన్ని సాధారణ పరీక్షలు, పురుషులకు వీర్య పరీక్షలు చేస్తారు. అప్పుడు ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయని తేలితే డాక్టర్లు అందించే చికిత్స ద్వారా ఎలాంటి సమస్యలున్నా తీరిపోతాయి. పిల్లలు పుడతారు.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు
ఫ్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్, ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

కోరమంగళ
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు
విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు
మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్, గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



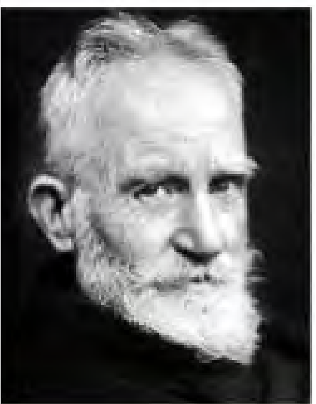
ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

● టాప్ స్టోరీస్

జీవన సారం



ఆహారంపై ఉండే ప్రేమ కంటే
నిజాయతీ గల ప్రేమ మరేదీ ఉండదు.

- జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా,
ప్రముఖ రచయిత



● హేవ్ ఫన్

వేడియం

ఆ రోజు ఎండ కొంచెం ఎక్కువగానే ఉంది. ఇంటికి వచ్చిన రుద్రాక్ష్ చిరాగ్గా ఉన్నాడు.

'బాగా ఎండగా ఉంది కదూ' మాట కలిపింది భార్య అనిత.

ఉలుకూ పలుకూ లేదు. టిఫిన్‌డబ్బా కిచెన్‌లోకి తీసుకెళ్ళాడు. కడిగి సింక్ మీద వాలుగా పెట్టాడు... నీళ్ల కారిపోవడానికి.

డబ్బా ఊగి ఊగి జారి ఫెళ్ళుమని కింద పడింది.

పీడకలకు ఉలిక్కిపడి ఏడ్చిన చంటిదానిలాగా.

భార్యాభర్తల మధ్య ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని గట్టిగా అరిచి మరీ గుర్తు చేసింది టిఫిన్‌డబ్బా.

'ఏమయ్యింది' అడిగింది అనిత.

'ప్రమోషన్ రాలేదు, జీతం పెరగదు.. సారీ... నిన్ను సుఖపెడతానని మీ నాన్నకు చెప్పి పెళ్లి చేసుకున్నా... ప్చ్... వెరీ సారీ..!'

చీర చెంగుతో భర్త చేతికున్న తడిని తుడిచి డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లింది అనిత. ప్లేట్‌లో అన్నం వడ్డించి పప్పుచారు పోసి ముద్దలు కలిపి నోటికి అందించింది.

ఆఫీస్ మీద కోపం ఇంకా కొరుకుతూనే ఉంది కదా... అందుకే ముఖం తిప్పేశాడు... కానీ చివరకు అనిత కళ్ళల్లో ప్రేమను చూసి నోరు తెరిచాడు.

చేతిలో నాలుగు వడియాలు కూడా పెట్టింది.

వడియం రుచి చూసి... 'ఎంత రుచిగా ఉంది! నీకు ప్రమోషన్ ఖాయం' అని నవ్వాడు రుద్రాక్ష్.

'ప్రమోషన్ నాకు కాదు సూర్యుడికి ఇవ్వాలి. మంచి ఎండ కదండీ.. ఆ వేడికి వడియాలు రుచిగా అయ్యాయి' అంటూ ఇంకో నాలుగు వడియాలు చేతిలో పెట్టింది అనిత.

నిజమే. జీవితంలో అన్నీ అనుకూలంగా ఉండవు. ఉద్యోగంలో, ఇంట్లో, చివరికి బంధుత్వాల్లో కూడా... ప్రతి చోటా విపరీతమైన ఉక్కపోత... మనసును నీరసపరిచే ఉక్కపోత.

కానీ, ఆ వేడిలో కూడా ఎన్నో సంతోషాలను సృష్టించుకోవచ్చు వడియాల్లాగే.

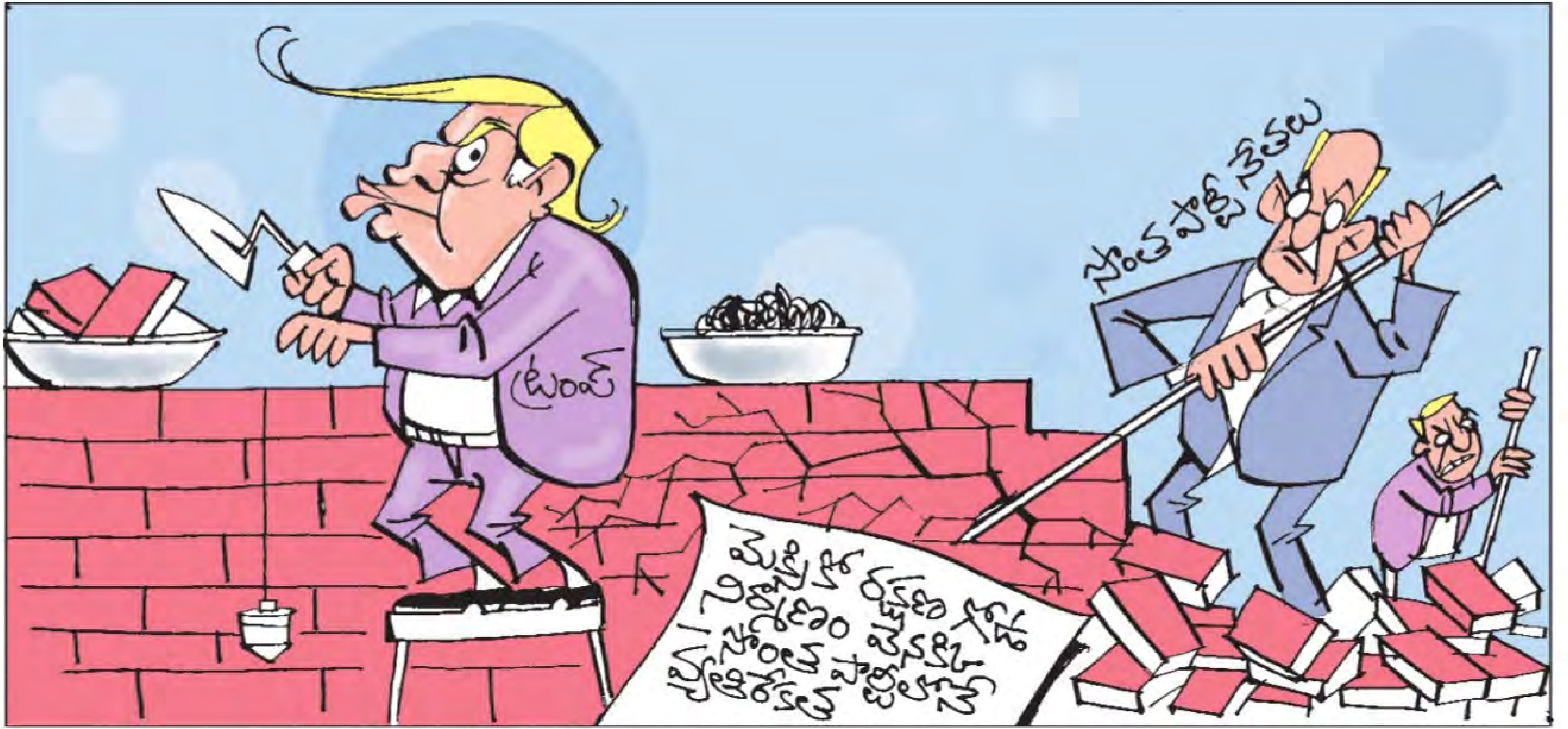
వడియం రుచిగా ఉండాలంటే ఎండగొట్టాలి.

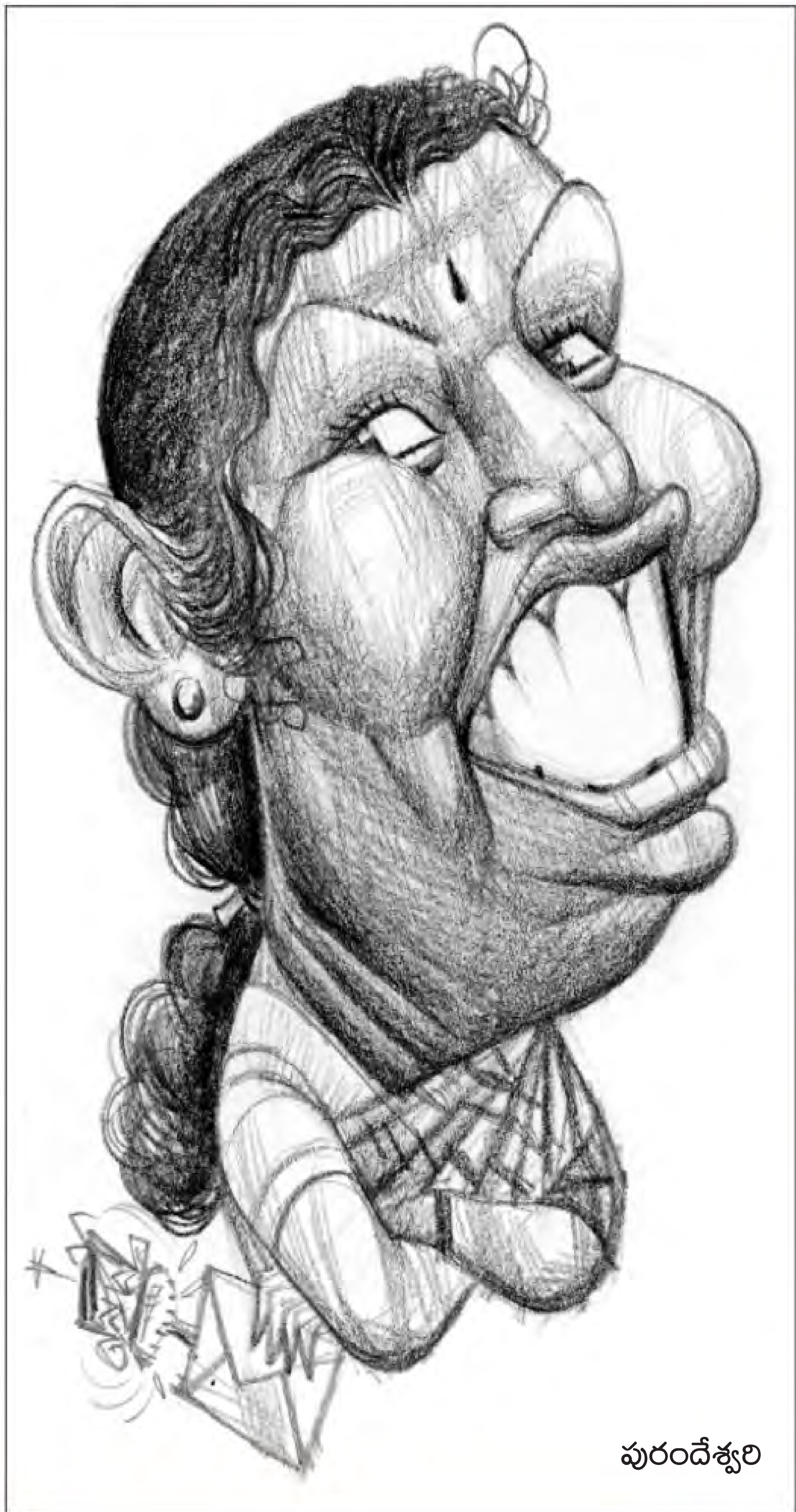
జీవితం రుచిగా ఉండాలంటే కష్టాన్ని ఎండగట్టాలి.

చేతిలోకి నాలుగు ప్రమోషన్లు అవే రావా!

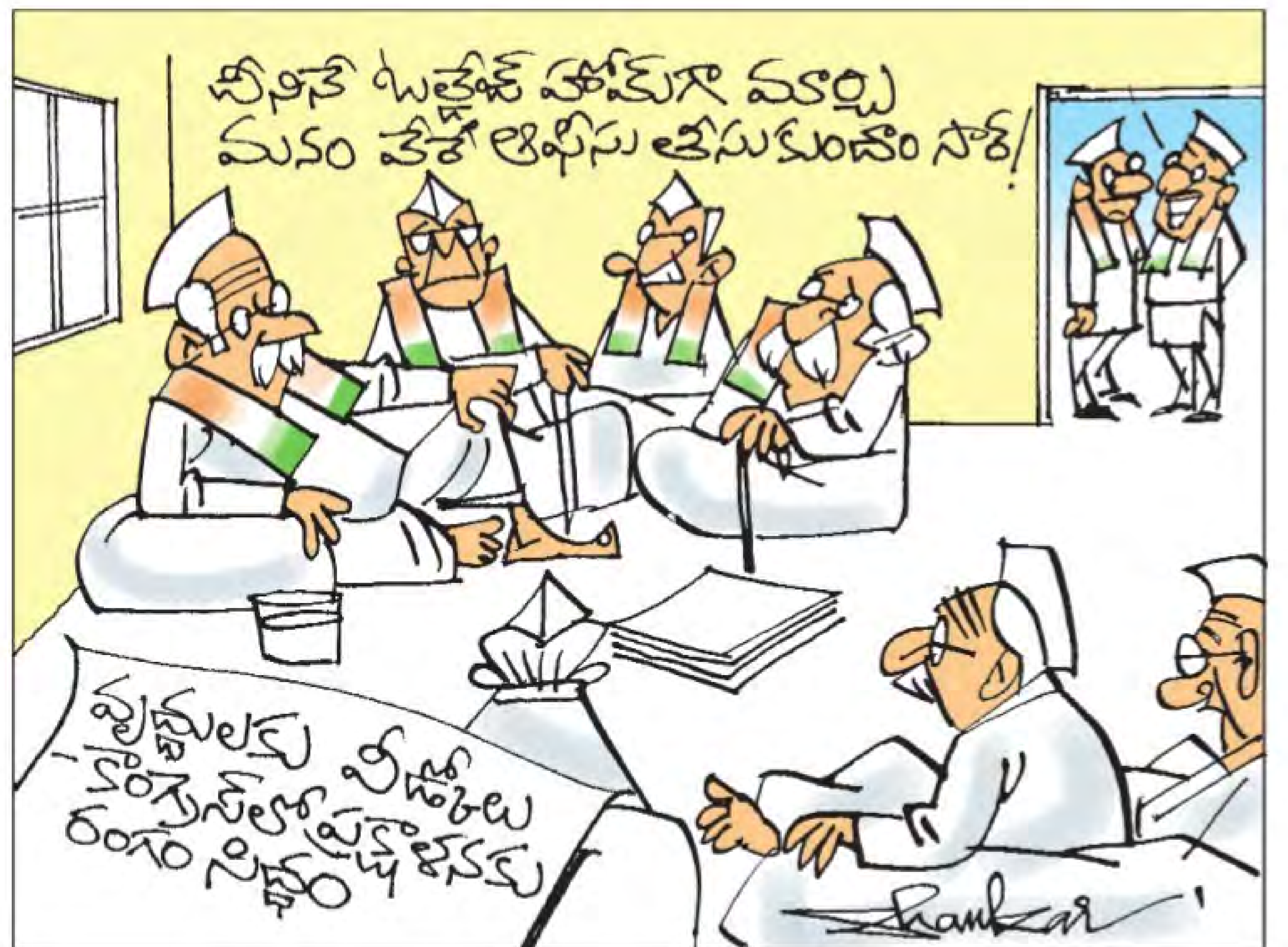
ప్రేమతో...

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ


సొంత పార్టీ నేతలు
ట్రంప్
మెక్సికో రక్షణ గోడ నిర్మాణం వెనక్కి! సొంత పార్టీలోనే వ్యతిరేకత


పురందేశ్వరి


ప్రజాస్వామ్యం
ఫిరాయింపుదారులకు మంత్రి పదవులిచ్చి (ప్రజాస్వామ్యాన్ని) ఖూనీ చేసిన బాబు


దీనినే ఓల్డేజ్ హోమ్‌గా మార్చి మనం వేరే ఆఫీసు తీసుకుందాం సార్!
వృద్ధులకు వీడ్కోలు
కాంగ్రెస్‌లో ప్రక్షాళనకు రంగం సిద్ధం
Shankar

నివాసంగా మార్చుకున్న బోయింగ్-727 విమానంతో బ్రూస్ కాంప్‌బెల్







పుష్పక నివాసం

కారు, వ్యాను, బస్సు వంటి వాహనాలను నివాసాలుగా మార్చుకున్న వాళ్లు అక్కడక్కడా ఉండటం తెలిసిందే. వాహన నివాసాలకు ఇళ్లలో ఉండే అన్ని హంగులూ సమకూర్చుకుని, యథేచ్ఛగా వాటిలోనే కాపురాలు సాగించే వారూ లేకపోలేదు. అలాంటిలాంటి ఆషామాషీ వాహనాలను ఇళ్లుగా మార్చుకుని, వాటిలో నివసిస్తే అందులో వింతా విశేషం ఏముందని అనుకున్నాడేమో ఈ అమెరికన్ ఇంజనీరు. ఓరెగాన్ రాష్ట్రంలోని పోర్ట్‌లాండ్‌కు చెందిన బ్రూస్ కాంప్‌బెల్ అనే ఈ మేధావి ఏకంగా ఆధునిక పుష్పక విమానంలాంటి బోయింగ్-727 విమానాన్నే తన నివాసంగా మార్చేసుకున్నాడు. మూడు ఇంజన్లతో పనిచేసే ఈ భారీ విమానాన్ని ఓరెగాన్ అడవుల మధ్య నిలిపి, ఇందులో సమస్త సౌకర్యాలనూ ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. విమానంలో నివసించాలనే కల సాకారం చేసుకునేందుకు ఇతగాడు ఓరెగాన్ అటవీ ప్రాంతంలో ఏకంగా పది ఎకరాల స్థలాన్ని కొనుగోలు చేశాడు. ఆ తర్వాత వాడుక నుంచి విరమణ పొందిన పాత బోయింగ్ విమానాన్నీ కొనుగోలు చేశాడు. స్థలం కోసం 23 వేల డాలర్లు (సుమారు రూ.15 లక్షలు), విమానం కోసం 2.20 లక్షల డాలర్లు (రూ.14.28 లక్షలు) ఖర్చు చేశాడు. బ్రూస్ ఏడాదికి ఆరు నెలలు ఈ విమానంలోనే నివాసం ఉంటాడు. మరో ఆరు నెలలు జపాన్‌లో గడుపుతాడు. ఎందుకంటారా..? అక్కడ కూడా ఇలాంటి పాత విమానం దొరికితే అర్జెంటుగా కొనేసి, అక్కడ కూడా ఇలాంటి పుష్పక నివాసం ఏర్పాటు చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంతోనే!

• సిల్లీ బిజినెస్

అమ్మకానికి ఆరుద్ర పురుగులు

నమ్మకాన్ని సొమ్ము చేసుకోవడమే కదా వ్యాపారమంటే! విల్కో ఫార్మ్ స్టోర్ అనే అమెరికన్ కంపెనీ ఈ సూత్రాన్ని బాగానే వంట పట్టించుకున్నట్లుంది. అందుకే బతికి ఉన్న ఆరుద్ర పురుగులను పట్టుకొని చక్కగా అందమైన డబ్బాల్లో పకడ్బందీగా ప్యాక్‌చేసి ఆన్‌లైన్‌లో అమ్మకాలు సాగిస్తోంది. పొలాల్లో, తోటల్లో, చెట్టు చేమలతో నిండిన చిట్టడవుల్లో ఎర్రగా మిలమిలలాడుతూ తారసపడే ఆరుద్ర పురుగులతో ముడిపడిన నమ్మకం ఏమంటారా..? మనం బల్లి శకునాన్ని నమ్మినట్లే పడమటి దేశాల వాళ్లు ఆరుద్ర పురుగు శకునాన్ని నమ్ముతారు. అనుకోకుండా ఆరుద్రపురుగు ఒంటి మీద వాలితే చాలు అదృష్టం కలిసొస్తుందని ఈ హైటెక్‌యుగంలో సైతం వాళ్ల బలమైన నమ్మకం. ఇలాంటి నమ్మకాలను నమ్ముకుంటే అమ్మకాలు అదిరిపోవూ! విల్కో ఫార్మ్ స్టోర్ సాగిస్తున్న అమ్మకాలను గమనిస్తే ఆ విషయం ఇట్టే అర్థమైపోతుందనుకోండి. ఈ కంపెనీ బతికి ఉన్న ఆరుద్ర పురుగులను జాగ్రత్తగా పట్టి, వాటికి గాలి ఆడే వెసులుబాటు ఉండే అందమైన డబ్బాల్లో ప్యాక్ చేస్తోంది. ఒక్కో డబ్బాలో 1500 ఆరుద్ర పురుగులు ఉంటాయి. ఒక్కో డబ్బా ఖరీదు జస్ట్ 11.8 డాలర్లు (రూ. 769) మాత్రమే. అదృష్టం కలిసొస్తుందంటే ఎవరైనా ఆ మాత్రం ఖర్చు పెట్టలేరేంటి?



ఆయుర్వేదంతో శృంగారసమస్యలకు చెక్

పురుషుల్లో అంగస్తంభన సమస్య, శీఘ్రస్కలన సమస్యలను సర్వ సాధారణమైన శృంగార సమస్యలుగా పేర్కొంటారు. శృంగారంలో పాల్గొన్నప్పుడు అంగం తగినంతగా స్తంభించకపోవడం, ఒకవేళ స్తంబించినా చివరివరకు తగినంతగా ఉండకపోవడాన్ని అంగస్తంభన సమస్యగా పేర్కొంటారు. అంగస్తంభన సమస్యను ఆయుర్వేదపరంగా నపుంసికత లేక క్లైభ్యముగా చెబుతారు. అన్ని వయస్సులవారిలో 1/3 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఈ సమస్య 40 సంవత్సరాల తరువాత 35 శాతం మందిలోను, 50 సంవత్సరాలు దాటిన వారిలో 50 శాతం మందిలోనూ, 60 శాతం దాటినవారిలో 60 శాతం మందిలో ఈ అంగస్తంభన సమస్య ఉన్నట్లు సర్వేల ద్వారా తెలుస్తోంది.



అంగస్తంభన సమస్యతో బాధపడేవారు మానసిక ఆందోళనకు లోనుకావడం, వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గడం, జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధం సరిగా లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం ఒంటరిగా గడపటం వంటివి చేస్తుంటారు.

కారణాలు :- అంగస్థంభన సమస్య ఉన్నవారిలో అంగంలోనికి రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరుగకపోవడం అనేది ముఖ్యమైన కారణంగా చెప్పవచ్చును. ఈ సమస్యతో 70 శాతం శారీరక కారణాలు, 30 శాతం మానసిక కారణాలుగా చెప్పువచ్చు. ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్, పొగత్రాగడం, హార్మోనుల లోపాల వల్ల, మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి మొదలగువాటివల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. మధుమేహం, అధికబరువు, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు, గుండె సంబంధ వ్యాధులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు, కాలేయ సంబంధ వ్యాధులు, ఎథిరో స్క్లీరోసిస్, సుఖవ్యాదులు మొదలగు వ్యాధులు అంగస్థంభన సమస్యకు కారణంగా చెప్పవచ్చు. అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, డిప్రెషన్, అల్సర్స్, క్యాన్సర్ సంబంధ వ్యాధులకు వాడే మందులవల్ల కూడా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతోంది. డయాబెటిస్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో అంగస్తంభన సమస్యతో బాధపడేవారు 50 నుంచి 60 శాతం వరకు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ :- అంగస్తంభన సమస్యకు హార్మోనుల పరీక్ష, పినైల్ డాప్లర్ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

వాజీకరణ చికిత్స :- అంగస్తంభన సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో ఎన్నోరకాల మంచి మందులు అందుబాటులో ఉండి మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో శృంగార సమస్యలు, పురుషులలో సంతానలేమికి ప్రత్యేకంగా 'వాజీకరణ' అనే విభాగం కలదు. వాజీకరణం అంటే గుర్రంలా సంభోగం చేయగలిగే సామర్థ్యం కలిగించే ఔషధాలుగా చెప్పవచ్చు. ప్రాచీన ఆయుర్వేద సంహితల ప్రకారం వాజీకరణ చికిత్స ద్వారా అంగస్తంభన సమస్యకు మంచి పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో ఈ సమస్యకు పంచకర్మ చికిత్సలు కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. కావున అంగస్తంభన సమస్య, శీఘ్రస్కలన సమస్య, పురుషులలో సంతానలేమికి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఆయుర్వేదంలో పేర్కొనబడిన 'వాజీ కరణ చికిత్స' నిపుణులైన వైద్యుని ద్వారా 4-6 నెలలు మందులు వాడి మంచి ఫలితాలను పొందగలరు.

• జాతీయాలు

అతి పరిచయం!



ఎవరినీ పట్టించుకోకుండా, తన లోకమేమిటో తాను అన్నట్లుగా ఒంటరి కొండ మీద బతకడం తప్పు.

మనిషి అన్నాక నలుగురితో కలిసిపోవాలి. సామూహిక ఆనందాన్ని సొంతం చేసుకోవాలి. ఇక్కడి వరకు బాగానే ఉందిగానీ... కొందరికి పరిచయాల పిచ్చి ఉంటుంది. కంటికి కనిపించిన ఏ వ్యక్తినైనా పరిచయం చేసుకోకుండా వదలరు. దీనివల్ల లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుందని చెప్పే జాతీయమే...'అతి పరిచయం అనర్థం'

ఎక్కువ పరిచయాల వల్ల ఎవరేమిటో లోతుగా అంచనా వేయలేము. దీంతో నష్ట పోవడం జరుగుతుంటుంది. అతి పరిచయం కంటే ఆచితూచి చేసే స్నేహం వల్లే మంచి జరుగుతుందని చెప్పే జాతీయం ఇది.



నీరు-నారు-నోరు!

మనం సుఖంగా బతకాలంటే....మనలోని 'కష్టపడేతత్వం' మాత్రమే సరిపోదు.

పరిస్థితులు, కాలం కూడా కలసి రావాలి.

బాగా కష్టపడేవాడు ఒక ఊళ్లో ఉన్నాడనుకుందాం.

ఆ ఊరు ఎలాంటిదంటే...

వర్షాలు పడవు.

పంటలు పండవు.

కష్టపడి ఎలాగూ బతకలేడు, మాటలు చెప్పి బతుకుదామంటే...పెద్ద నోరు కూడా లేదు!

ఇదే రైతు... నీరు పుష్కలంగా దొరికే, పంటలు పచ్చగా పండే ఊళ్లో ఉంటే, మాటనేర్పు ఉంటే... ఇక ఆ రైతుకు తిరుగు ఉండదు. అందుకే... 'నీరు-నారు-నోరు' ఉంటే ఏ రాజ్యంలో ఉన్నా ఒక్కటే!' అంటుంటారు.

బూడిద గుమ్మడి కాయ వడియాలు

కావలసినవి:
గుమ్మడి కాయ – 1 (పెద్దది), పొట్టు మినప్పప్పు – పావు కేజీ, పచ్చి మిర్చి – 100 గ్రా., జీలకర్ర – 50 గ్రా., ఇంగువ – టీ స్పూను, పసుపు – అర టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత

తయారీ:
- మినప్పప్పును శుభ్రంగా కడిగి తగినన్ని నీళ్లు పోసి ముందు రోజు రాత్రి నానబెట్టాలి.
- బూడిద గుమ్మడికాయను శుభ్రంగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. (గింజలు తీసేయాలి)
- తరిగిన ముక్కలకు ఉప్పు, పసుపు, ఇంగువ జత చేసి ఒక వస్త్రంలో గట్టిగా మూట కట్టి, దాని మీద పెద్ద బరువు పెట్టి రాత్రంతా ఉంచాలి. (నీరంతా దిగిపోయి, ముక్కలు గట్టిపడతాయి)
- మరుసటి రోజు ఉదయం మినప్పప్పు పొట్టు తీసి, పచ్చి మిర్చి, ఉప్పు జత చేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. (గారెల పిండిలా రుబ్బుకోవాలి)
- రుబ్బిన పిండికి బూడిద గుమ్మడికాయ ముక్కలు, జీలకర్ర జత చేయాలి.
- ప్లాస్టిక్ కాగితం మీద నిమ్మకాయ పరిమాణంలో వడియాలు పెట్టాలి.
- రెండు రోజుల ఎండిన తరవాత, వాటిని జాగ్రత్తగా తీసి, రెండవ వైపు తిరగేసి, మరో రెండు రోజులు ఎండనివ్వాలి.
- గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి.
- నూనెలో వేయించుకుని, మామిడికాయ పప్పులో నంచుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



లావణ్యా త్రిపాఠి, హెబ్బా పటేల్
– కవర్ ఫొటో: శివ మల్లాల

ఎండ రుచులు

రుచికి ఆరంభం, అంతం ఉండవు.
సూర్యోదయానికీ, సూర్యాస్తమయానికీ
అంతం ఉండనట్లే!
పగళ్లు రోళ్లు పగిలే ఎండ ఉంటే,
ఆ రోట్లో నుంచి కూడా ఏదో రుచి బయటపడాలి కదా!
నూరి మరీ ఎండబెట్టే వడియాలు, అప్పడాలు,
ఒరుగులు, ఎండు ఊరగాయల రుచులకు కూడా
అంతం ఉండదు. ప్రతి ఎండాకాలం ఈ రుచులకు
ఒక ఆరంభం. మీరూ ఈ ఎండ రుచులను
మీ ఇంటిల్లిపాదికీ... వీలైతే మీ వీధిల్లిపాదికీ...
పంచుతారని నమ్ముతూ...

ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉంచుకోవడం కోసం పండ్లు, కూరగాయలు, దుంపలు, చేపలు, మాంసం మొదలైన వాటిని ఎండబెట్టే ప్రక్రియ క్రీస్తుపూర్వం 12 వేల ఏళ్ల నాటి నుంచే వాడుకలో ఉంది. మంచు ప్రాంతాలను మినహాయిస్తే, ఎండలు దండిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో వెలసిన అన్ని నాగరికతల్లోనూ ఆహార పదార్థాలను ఎండబెట్టే ప్రక్రియ వాడుకలో ఉండేది.

ఎండబెట్టి నిల్వ చేసుకున్న పదార్థాలను వంటకాలలో వినియోగించడం కూడా క్రమంగా మొదలైంది. మెసపొటేమియా, సింధు లోయ నాగరికతలకు చెందిన ప్రజలు చేపలు, రొయ్యలు, పీతల వంటి వాటిపై రుచి కోసం ఉప్పు జల్లి ఎండబెట్టే వారు. పండ్ల ముక్కలను, కూరగాయల ముక్కలను కూడా ఇలాగే ఎండబెట్టేవారు. ఎండిన వాటిని తాటాకుల్లో చుట్టి భవిష్యత్ అవసరాల కోసం భద్రపరచుకునేవారు.

రాగి పిండి వడియాలు



కావలసినవి:
రాగి పిండి – కప్పు, **నీళ్లు** – 5 కప్పులు
కారం పొడి – అర టీస్పూను
ఉప్పు – తగినంత
ఇంగువ – చిటికెడు
పచ్చి మిర్చి – 6 (మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేయాలి)
అల్లం + వెల్లుల్లి ముద్ద – అర టీస్పూను
కొత్తిమీర – చిన్న కట్ట (సన్నగా తరగాలి)

తయారీ: ● ఒక పాత్రలో రెండు కప్పుల నీళ్లు, రాగి పిండి వేసి బాగా కలిపి పక్కన ఉంచాలి ● మిగిలిన నీళ్లను మరిగించి ఉప్పు, కారం పొడి, ఇంగువ, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, అల్లం + వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి బాగా కలపాలి ● నీళ్లలో కలిపి ఉంచిన రాగి పిండి జత చేస్తూ ఆపకుండా కలుపుతూ ఉడికించి, దించేయాలి ● చల్లారాక, ప్లాస్టిక్ కాగితం మీద వడియాలు పెట్టుకోవాలి ● రెండు మూడు రోజులు ఎండిన తరువాత డబ్బాలోకి తీసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని అన్నంతో గాని, స్నాక్‌లాగ గాని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

మరమరాల వడియాలు

కావలసినవి:
మరమరాలు – 3 కప్పులు, **సగ్గుబియ్యం** – గుప్పెడు
బూడిద గుమ్మడికాయ ముక్కలు – పావు కప్పు
ఉప్పు – తగినంత, **పచ్చి మిర్చి** – 3
కొత్తిమీర – చిన్న కట్ట (సన్నగా తరగాలి)
జీలకర్ర – టీస్పూను, **వంట సోడా** – అర టీస్పూను
నిమ్మరసం – టేబుల్ స్పూను

తయారీ: ● సగ్గుబియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి కప్పుడు నీళ్లు జత చేసి ఉడికించి చల్లార్చాలి ● మరమరాలను శుభ్రంగా కడిగి పెద్ద పాత్రలోకి తీసుకోవాలి ● బూడిద గుమ్మడికాయ ముక్కలను గట్టిగా పిండి నీరు తీసేయాలి ● ముక్కలకు ఉప్పు, పచ్చి మిర్చి ముద్ద, జీలకర్ర, కొత్తిమీర తరుగు జత చేసి బాగా కలపాలి ● నిమ్మరసం వేసి మరోమారు కలపాలి ● ఉడికించిన సగ్గుబియ్యం, కడిగి ఉంచుకున్న మరమరాలు జత చేసి అన్నీ కలిసేలా బాగా కలపాలి. (వడియాలు పెట్టే సమయంలో వంట సోడా కలపాలి. ముందుగా కలిపితే మరింత గుల్లగా అయిపోయి, వేయించుకున్నప్పుడు ఎక్కువ నూనెను పీల్చుతాయి) ● ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద వడియాలు పెట్టాలి (గుండ్రని మూత సహాయంతో పెడితే గుండ్రంగా వస్తాయి) ● సుమారు నాలుగు రోజులు బాగా ఎండబెట్టాక, గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● వడియాలను వేయించుకుని, టొమాటో కెచప్‌తో స్నాక్‌లా తింటే కూడా బాగుంటాయి.



దోసకాయ వడియాలు

కావలసినవి:
అన్నం – రెండు కప్పులు
దోసకాయ గుజ్జు – కప్పు (మెత్తగా ఉన్న దోసకాయల తొక్కు తీసి మిక్సీలో వేసి గుజ్జు చేయాలి)
పచ్చి మిర్చి – 10 (మిక్సీలో వేసి పేస్ట్ చేయాలి)
జీలకర్ర – టీస్పూను
ధనియాల పొడి – అర టీస్పూను
కరివేపాకు – చిన్న కట్ట (సన్నగా తరగాలి)
ఉప్పు – తగినంత



తయారీ: ● ఒక పాత్రలో అన్నం, దోసకాయ గుజ్జు, జీలకర్ర, కరివేపాకు తరుగు, ధనియాల పొడి, పచ్చి మిర్చి ముద్ద, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి ● ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద వడియాలు పెట్టుకోవాలి ● నాలుగు రోజులు బాగా ఎండిన తరువాత గాలిచొరని డబ్బాలోకి తీసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని, సాంబారు లేదా రసంతో కలిపి తింటే రుచిగా ఉంటాయి. అన్నంతో కూరకు బదులు ఈ వడియాలు నంచుకుని తిన్నా బాగుంటాయి.







ఉల్లిపాయ వడియాలు

కావలసినవి: **ఉల్లి తరుగు** – అర కేజీ, **మినప్పప్పు** – 100 గ్రా., **పచ్చి మిర్చి** – 10, **కొత్తిమీర** – రెండు కట్టలు (చిన్నవి, సన్నగా తరగాలి), **ఉప్పు** – తగినంత, **జీలకర్ర** – టీ స్పూను

తయారీ: ● మినప్పప్పును శుభ్రంగా కడిగి తగినన్ని నీళ్లలో సుమారు నాలుగు గంటలసేపు నానబెట్టాక మెత్తగా రుబ్బి పక్కన ఉంచుకోవాలి ● ఒక పెద్ద పాత్రలో మినప్పిండి, కొత్తిమీర తరుగు, ఉల్లి తరుగు, పచ్చి మిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి అన్నీ కలిసేవరకు బాగా కలపాలి ● ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద వడియాలు పెట్టి నాలుగు రోజులు బాగా ఎండిన తరువాత తీసి డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని, మధ్యాహ్నం టీ తాగాక వీటిని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



అందరి అభిమాన చిరుతిండి అయిన ఆలూచిప్స్ గిన్నిస్‌బుక్‌లోనూ చోటు దక్కించుకున్నాయి. బ్రిటన్‌కు చెందిన 'కార్కర్ క్రిస్ప్స్' సంస్థ 2013లో అతిపెద్ద ఆలూచిప్స్ ప్యాకెట్‌ను తయారు చేసింది. దీని బరువు 1,141 కిలోలు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆలూచిప్స్ ప్యాకెట్‌గా ఇది గిన్నిస్ రికార్డు సాధించింది.



పేలపిండి వడియాలు

కావలసినవి: **పేలాలు** – 2 కప్పులు, **సగ్గుబియ్యం** – పావు కప్పు, **పచ్చి మిర్చి** – 6 (చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి), **వాము** – టేబుల్‌స్పూను, **ఉప్పు** – తగినంత

తయారీ: ● సగ్గుబియ్యాన్ని ఒకటిన్నర కప్పుల నీళ్లలో సుమారు రెండు గంటలసేపు నానబెట్టాక, సన్నని మంట మీద ఉడికించాలి (అడుగంటకుండా కలుపుతుండాలి). ● వాము జత చేసి బాగా కలిపి దించేయాలి. ● సగం పేలాలను ఒక పెద్ద పాత్రలోకి తీసుకుని, ఒకటిన్నర కప్పుల నీళ్లు జత చేయాలి. పేలాలు నీటిని పీల్చుకుంటూ పెద్దవిగా అవుతాయి. అప్పుడు మిగిలిన పేలాలు, కప్పుడు నీరు జత చేయాలి. ● పేలాలు నీటిని పీల్చుకున్న తరవాత బాగా కలిపి పదినిముషాలు పక్కన ఉంచాలి. ● పేలాల పిండికి పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, ఉప్పు జత చేయాలి. ● ఉడికించిన సగ్గు బియ్యం జత చేసి అన్నీ కలిసి మెత్తగా అయ్యేవరకు కలపాలి. ● వడల మాదిరిగా చేతితో ఒత్తి ప్లాస్టిక్ కాగితం మీద పెట్టి, నాలుగైదు రోజులు ఎండనివ్వాలి. ● గాలిచొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. ● నూనెలో వేయించుకోవాలి. ● అన్నంలోనే కాకుండా స్నాక్‌లా కూడా రుచిగా ఉంటాయి.

టొమాటో వడియాలు

కావలసినవి: **టొమాటోలు** – పావు కేజీ
అటుకులు – ఒకటిన్నర కప్పులు
నువ్వులు – పావు కప్పు, **కారం పొడి** – ఒకటిన్నర టీ స్పూనులు, **ఉప్పు** – తగినంత, **జీలకర్ర** – టీస్పూను
పచ్చిమిర్చి – 3, **ఉల్లి తరుగు** – పావు కప్పు
కొత్తిమీర తరుగు – కొద్దిగా

తయారీ: ● నువ్వులను శుభ్రంగా కడిగి పక్కన ఉంచాలి ● టొమాటోలను శుభ్రంగా కడిగి, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, కారంపొడి జత చేసి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గుజ్జు చేసి, ఒక పాత్రలోకి తీసుకోవాలి ● నీటిలో శుభ్రం చేసిన అటుకులు, నువ్వులను జత చేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు బాగా కలిపి పది నిమిషాలు పక్కన ఉంచాలి ● కొద్దికొద్దిగా పిండి తీసుకుని ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద వడియాలు పెట్టాలి ● బాగా ఎండిన తరవాత డబ్బాలోకి తీసుకోవాలి ● సాయంత్రం పిల్లలు స్కూలు నుంచి వచ్చేసమయానికి వీటిని వేయించి పెడితే మాట్లాడకుండా తినేస్తారు.



తెలగపిండి వడియాలు

(ఉరుపిండి వడియాలు)

కావలసినవి:

తెలగ పిండి – అరకప్పు (సూపర్ మార్కెట్ లేదా నూనె గానుగలో దొరుకుతుంది)
పచ్చిమిర్చి – 3
ఉప్పు – తగినంత
వాము – 2 టీస్పూన్లు
వెల్లుల్లి రేకలు – 6
జీలకర్ర – అర టీస్పూను
నువ్వులు – 50 గ్రా.



తయారీ:

- తగినన్ని నీళ్లల్లో తెలగపిండిని సుమారు 8 గంటలు నాన బెట్టాలి.
- పచ్చి మిర్చి, ఉప్పు, వాము, వెల్లుల్లి... మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేయాలి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని తెలగపిండికి జత చేసి, చపాతీ పిండిలా కలపాలి.
- చిన్నచిన్న ఉండలు తీసుకుని అరచేతితో వడియాల మాదిరి ఒత్తి, నువ్వులు అద్ది ఎండలో ఆరబెట్టాలి.
- ఒక్కరోజు ఎండితే చాలు.
- వీటిని వేయించవలసిన అవసరం లేదు.
- పెరుగన్నంలో కాని, మజ్జిగతో కాని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

గింజలు, పప్పులు నానబెట్టి, రుబ్బి వడియాలు తయారు చేసుకోవడం మన దేశంలో మామూలే. పాశ్చాత్య దేశాల్లో కూడా దాదాపు ఇలాంటి పద్ధతిలోనే ఒరుగులను తయారు చేసుకుంటారు. వివిధ రకాల బీన్స్‌ను నానబెట్టి, రుబ్బి వడియాల్లా ఎండబెట్టుకుని నిల్వ చేసుకుంటారు. వీటి తయారీలో బియ్యం కూడా ఉపయోగిస్తారు. వీటిని 'బీన్ చిప్స్'గా ప్యాకెట్లలో విక్రయిస్తారు.



అటుకుల వడియాలు

కావలసినవి: అటుకులు – కప్పు, ఆనపకాయ తురుము – రెండు కప్పులు, జీల కర్ర – టీ స్పూను, ఇంగువ – టీ స్పూను, పచ్చిమిర్చి – 6, ఉప్పు – తగినంత

తయారీ: ● అటుకులను నీళ్లలో వేసి కడిగి వెంటనే తీసేయాలి ● ఒక పెద్ద పాత్రలో ఆనపకాయ తురుము, అటుకులు వేసి బాగా కలపాలి ● జీలకర్ర, ఇంగువ, పచ్చిమిర్చి , ఉప్పు... మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసి, అటుకుల మిశ్రమంలో వేసి కలపాలి ● చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి వడియాలు పెట్టాలి ● రెండు మూడు రోజులు ఎండిన తరువాత డబ్బాలోకి తీసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించి అన్నంలో తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

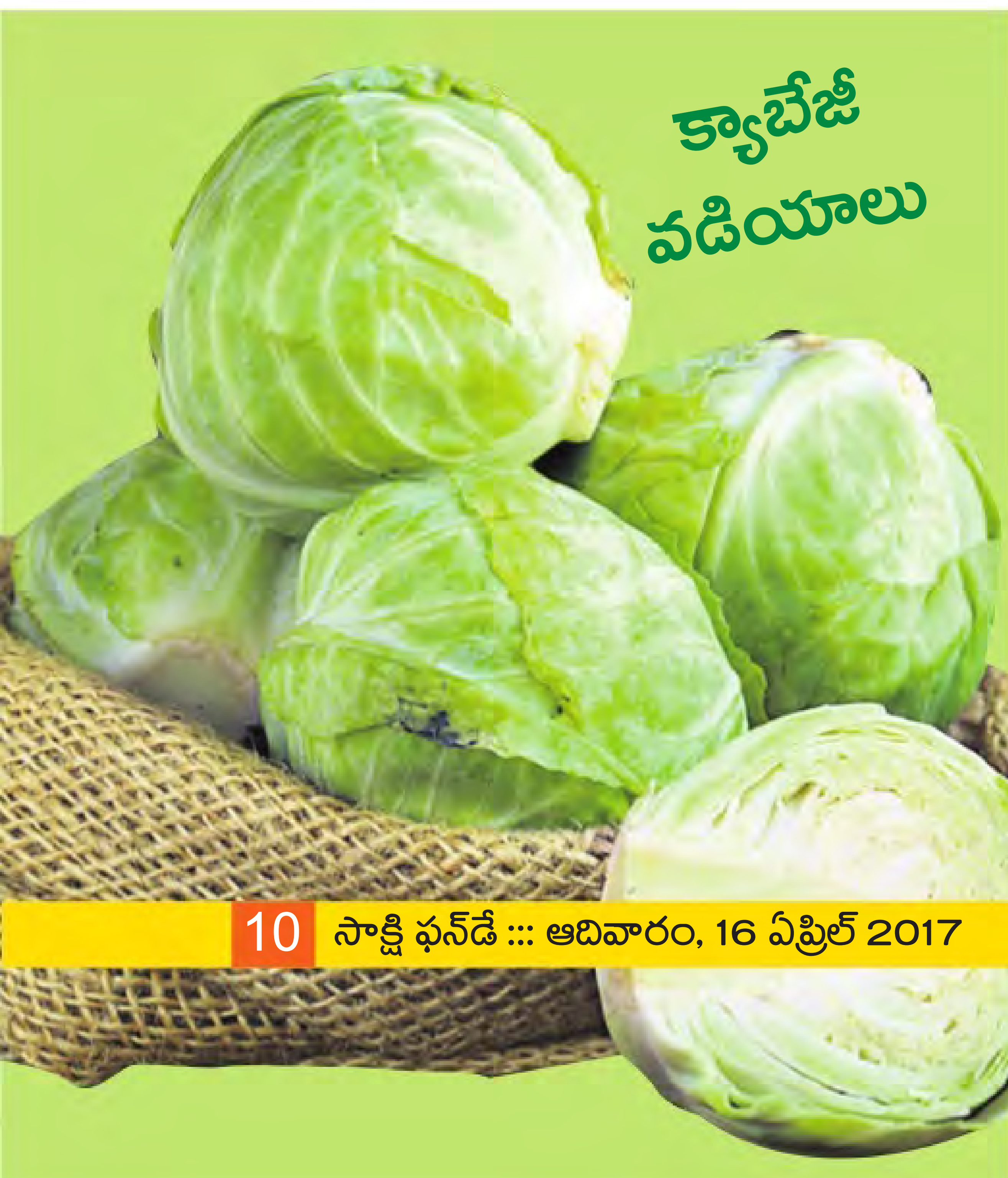


రవ్వ వడియాలు

కావలసినవి: బొంబాయి రవ్వ – ఒక కప్పు, నీళ్లు – మూడు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి – రెండు(మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి), ఉప్పు–రుచికి తగినంత, జీలకర్ర – అర టీ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా గిన్నెలో నీటిని మరిగించి అందులో పచ్చిమిర్చి పేస్టు, జీలకర్ర పొడి వేయాలి. ఇవి నీటిలో కలిసిన తర్వాత రవ్వను ఉండలు కట్టకుండా ఉప్మాకు వేసు కున్నట్లుగా జాగ్రత్తగా వేస్తూ కలిపి దించేయాలి. వేడి తగ్గిన తర్వాత పిండిని గరిటెతో చక్రాలు(జంతిక లు) చేసుకునే పాత్రలో వేసి పాలిథిన్ పేపర్ మీద చక్రాల ఆకారంలో వత్తాలి. ఎండిన తర్వాత జాగ్రత్తగా తీసి నిల్వ చేయాలి. నూనెలో వేయించేటప్పుడు ఒక్కొక్కటిగా జాగ్రత్తగా వేయిస్తే మధ్యలో విరగ కుండా చక్రాలుగా వస్తాయి.

క్యాబేజీ వడియాలు



కావలసినవి: మినపప్పు – ఒక కప్పు, తరిగిన క్యాబేజీ – ఒక కప్పు, ఉప్పు –రుచికి తగినంత
పచ్చిమిర్చి – నాలుగు, ఇంగువ (పొడి)– అర టీస్పూన్, జీలకర్ర – ఒక టీస్పూన్

తయారీ: క్యాబేజీ వడియాలకు ఉల్లిపాయ వడియాలకు పిండి సిద్ధం చేసినట్లే చేయాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలకు బదులుగా క్యాబేజీ తురుము కలుపుకోవాలి.

గమనిక:

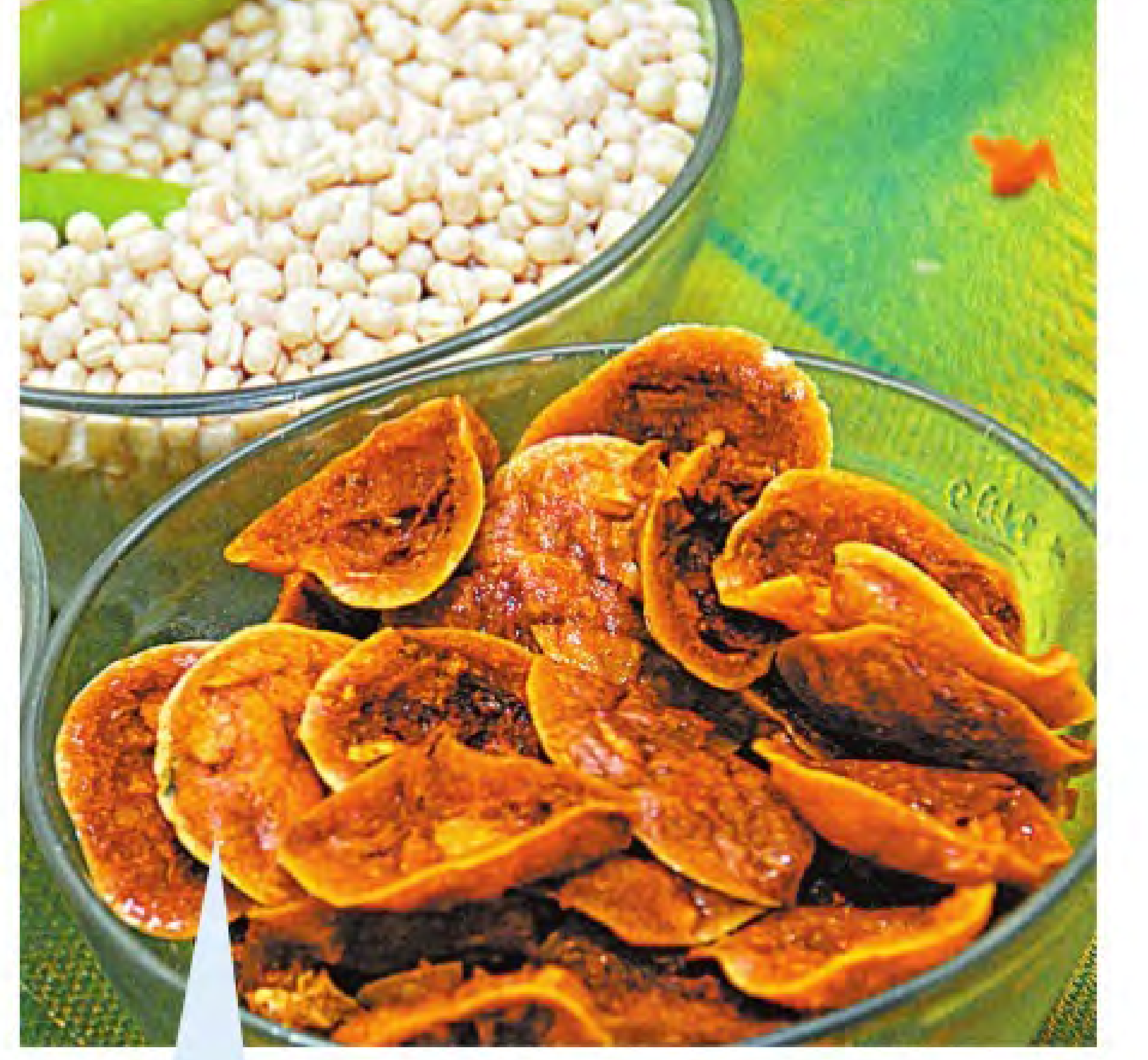
వడియాలకు మినప్పప్పును గ్రైండర్‌లో కాని రోట్లో కాని రుబ్బాలి. మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసి పెట్టిన వడియాలు వేయించిన వెంటనే బాగుంటాయి కాని చల్లారే కొద్దీ గట్టిపడతాయి, రుచి కూడా తగ్గుతుంది.

పిండితో చేసే వడియాలు రంగు రంగులుగా కావాలనుకుంటే పిండి ఉడికించి దించిన తర్వాత చిటికెడు ఫుడ్ కలర్ కలపాలి.





దాదాపు అన్ని దేశాల్లోనూ ఆలూ చిప్స్ ఫేమస్ అయితే, ఆఫ్రికన్ దేశాల్లో మాత్రం ఎక్కువగా పెండలం దుంపల చిప్స్ తింటారు. శతాబ్దాల కిందటి నుంచే పెండలం దుంపలతో ఒరుగులను తయారు చేసుకోవడం ఆఫ్రికా వాసులకు అలవాటే.



సగ్గుబియ్యం వడియాలు

కావలసినవి:
సగ్గుబియ్యం – ఒక కప్పు
నీళ్లు – ఆరు కప్పులు
పచ్చిమిర్చి – రెండు
ఉప్పు –రుచికి తగినంత
జీలకర్ర – అర టీస్పూన్

తయారీ: ఒక గిన్నెలో నీరు పోసి మరిగే టప్పుడు సగ్గుబియ్యం వేయాలి. పచ్చి మిర్చి, ఉప్పు గ్రైండ్ చేసి, జీలకర్రను పొడిచేసి పక్కన ఉంచాలి. సగ్గుబియ్యం ఉడికి నీరు చిక్కబడేటప్పుడు ముందుగా గ్రైండ్ చేసిన పచ్చిమిర్చి పేస్ట్, జీలకర్ర పొడి కలిపి దించేయాలి. వేడి తగ్గిన తర్వాత పాలి థిన్ పేపర్ మీద కాని కాటన్ క్లాత్ మీద కాని స్పూన్‌తో సగ్గుబియ్యం మిశ్రమాన్ని వడియాలుగా పెట్టాలి.

మినప వడియాలు

కావలసినవి: మినప్పప్పు – ఒక కప్పు, **పచ్చిమిర్చి** – నాలుగు, **ఉప్పు** – ఒక స్పూన్, **ఇంగువ పొడి** – చిటికెడు

తయారీ: రాత్రి పూట మినప్పప్పును నానబెట్టాలి. ఉదయం ఆ పప్పులో ఉప్పు వేసి చిక్కగా మెత్తగా రుబ్బాలి. మినప్పప్పు మెత్తగా అయిన తర్వాత ఇంగువ కలుపుకొని పాలిథిన్ పేపర్ మీద వడియాలు పెట్టుకోవాలి. సాయంత్రం ఒలిచి భద్రపరుచుకోవాలి. ఇవి ఒకరోజే పూర్తిగా ఎండిపో వాలి. అందుకే ఎండబాగా ఉన్నప్పుడు వీటిని పెడితే మంచిది. బియ్యం, రవ్వ వంటి వడియాలను మొదటి రోజు పూర్తిగా ఎండకపోతే రెండవ రోజు కూడా ఎండబెట్టవచ్చు. మినప్పప్పుతో చేసే ఏ వడియాలైనా ఒకరోజుకే పూర్తిగా ఎండాలి. పక్కరోజు ఎండాయంటే గట్టిగా అవుతాయి. నూనెలో వేయించినప్పుడు కరకరలాడకుండా పుటుక్కుమంటూ విరుగుతాయి, రుచిగా అనిపించవు.



పొట్టు వడియాలు

కావలసినవి: పొట్టు – పావు కేజీ (పొట్టు మినప్పప్పు కడిగినప్పుడు వచ్చిన పొట్టుతో ఈ వడియాలు తయారుచేసుకోవాలి), **పచ్చిమిర్చి** – 10, **ఉప్పు** – తగినంత
జీలకర్ర – టీస్పూను, **ఉల్లి తరుగు** – పావు కప్పు
తయారీ:
● పొట్టు, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, ఉప్పు మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ఒక పాత్రలోకి తీసుకోవాలి ● ఉల్లి తరుగు జత చేసి మారో మారు కలపాలి ● కొద్ది కొద్దిగా తీసుకుని ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద వడియాలు పెట్టుకోవాలి ● నాలుగు రోజులు బాగా ఎండిన తరవాత గాలిచొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● కావలసినప్పుడు నూనెలో వేయించుకోవాలి ● పులుసు, చారు వంటి వాటిలో నంజుకుంటే రుచిగా ఉంటాయి.



బియ్యప్పిండి వడియాలు

కావలసినవి: బియ్యప్పిండి –ఒక కప్పు, నీళ్లు – ఆరు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి – రెండు, ఉప్పు – రుచికి తగినంత, జీలకర్ర –అర టీ స్పూన్, ఫుడ్‌కలర్ – చిటికెడు

తయారీ: బియ్యప్పిండిని ఒక కప్పు నీటితో కలిపి ఉంచాలి. జీలకర్రను పొడి చేయాలి. పచ్చిమిర్చిలో ఉప్పు కలిపి గ్రైండ్ చేయాలి. గిన్నెలో ఐదు కప్పుల నీటిని పోసి మరిగేట ప్పుడు మిర్చి పేస్టు వేసి బాగా కలిసిన తర్వాత విడిగా కలిపి ఉంచిన బియ్యప్పిండి వేస్తూ ఉండలు కట్టకుండా కలపాలి. పిండి ఉడికి మిశ్రమం చిక్కబడేటప్పుడు ఫుడ్ కలర్, జీలకర్రపొడి వేసి కలిపి దించేయాలి. వేడి తగ్గిన తర్వాత వడియాలు పెట్టుకోవడమే. వీటిని ఎండిన తర్వాత ఒలిచి గాలి, తడి తగలకుండా డబ్బాలో భద్రపరుచుకుంటే ఏడాది వరకు వాడుకోవచ్చు. ఫుడ్ కలర్ తప్పనిసరి కాదు. ఆకర్షణీయంగా కనిపించడానికి మాత్రమే వాడతారు.

పెసర అప్పడాలు

కావలసినవి: పెసర పిండి – పావు కేజీ (పెసర పప్పును పొడి పిండిలా మర పట్టించాలి), నూనె – అర కేజీ, బియ్యప్పిండి – 50 గ్రా., కారం పొడి – 2 టీ స్పూన్లు, ఉప్పు – తగినంత, మెంతి పొడి – పావు టీ స్పూను

తయారీ: ● ముందుగా ఇంగువను కొద్ది పాటి నీళ్లలో నానబెట్టాలి ● పెద్ద గిన్నెలో పెసర పిండి, కారం, ఉప్పు, మెంతి పొడి, ఇంగువ చేర్చిన నీళ్లు వేసి గట్టిగా కలిపి ఒక రాత్రంతా ఉంచేయాలి ● మరుసటి రోజు ఈ పిండి ముద్దను కొద్దికొద్దిగా తీసుకుంటూ, నూనె జత చేస్తూ రోట్లో దంచాలి ● చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకుని, బియ్యప్పిండిలో అద్దుతూ ఒత్తుకోవాలి. ఎండలో ఆరబెట్టాలి ● డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. కావలసినప్పుడు వేయించుకుని అన్నంలో గాని, స్నాక్స్‌లా గాని తినవచ్చు.



కారం అప్పడాలు

కావలసినవి: మినప్పప్పు – కప్పు (మెత్తగా పొడి పిండి పట్టించాలి), కారం పొడి – టీ స్పూను (సీమ మిరపకాయ కారం శ్రేష్ఠం), ఉప్పు – తగినంత, నూనె – టేబుల్ స్పూను, బియ్యప్పిండి – అద్దడానికి తగినంత, ఇంగువ – పావు టీ స్పూను

తయారీ: ● ఒక పాత్రలో మినప్పిండి, కారం పొడి, ఇంగువ, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి ● తగినన్ని నీళ్లు జత చేస్తూ గట్టిగా పిండి కలుపుకోవాలి ● కొద్ది కొద్దిగా నూనె జత చేస్తూ కలిపిన పిండి బాగా మెత్తగా అయ్యేవరకు దంచుకోవాలి ● పాత్ర మీద వస్త్రం ఉంచి రెండు గంటలపాటు నానబెట్టాలి ● పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేయాలి ● కొద్దికొద్దిగా బియ్యప్పిండి అద్దుతూ ఒక్కో ఉండను ఒత్తుకోవాలి ● కొద్దిపాటి ఎండలో ఆరబెట్టాలి ● గాలిచొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● వేయించుకుని తినవచ్చు, నిప్పుల మీద కాల్చుకుని తినవచ్చు, మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో నూనె లేకుండా కూడా కాల్చుకుని తినవచ్చు



ఆవిరి అప్పడాలు

కావలసినవి: బియ్యం – గ్లాసు, ఉప్పు – తగినంత, జీలకర్ర – 2 టీ స్పూన్లు, పచ్చిమిర్చి – 12, ఎండు కొబ్బరి పొడి – అర కప్పు

తయారీ: ● ముందుగా బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి గంటసేపు నానబెట్టాలి ● నీరు వడగట్టి, బియ్యాన్ని మిక్సీలో వేసి దోసె పిండి మాదిరిగా రుబ్బుకుని, ఎండు కొబ్బరిపొడి జతచేసి బాగా కలపాలి. ● చిన్న పాత్రలో సగభాగం వరకు నీళ్లు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి నీళ్లను మరిగించాలి ● మరుగుతున్న నీటి పాత్రపై మూత పెట్టి, దాని మీద ముందుగా రుబ్బి ఉంచుకున్న పిండి ముద్దను కొద్దిగా మందంగా చిన్న అట్టులా వేయాలి. ఆవిరికి అవి పైకి లేస్తాయి ● అన్నీ ఇలా చేసుకున్న తరువాత వాటిని ఎండలో ఆరబెట్టాలి ● రెండు మూడు రోజులు బాగా ఎండిన తరవాత డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. నూనెలో వేయించుకుని తినాలి.

మినప అప్పడాలు

కావలసినవి: మినప్పప్పు – అర కేజీ (పిండి మరలో పొడి పిండి పట్టించాలి), జీలకర్ర – టీ స్పూను, వాము – అర టీ స్పూను, వంట సోడా – పావు టీ స్పూను, నూనె – 4 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు – తగినంత

తయారీ: ● పెద్ద పాత్రలో మినప్పిండి, జీలకర్ర, వాము, వంట సోడా, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి ● కొద్ది కొద్దిగా నీళ్లు జత చేస్తూ పిండిని గట్టిగా కలపాలి ● పొడి వస్త్రం కప్పి, రెండు గంటలు నానబెట్టాలి ● కొద్దికొద్దిగా నూనె జత చేస్తూ పిండిని రోట్లో వేసి రోకలితో గట్టిగా దంచాలి. చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి పక్కన ఉంచాలి ● ఒక్కో ఉండను అప్పడాల కర్రతో మధ్యమధ్యలో బియ్యప్పిండి అద్దుతూ ఒత్తాలి ● కొద్దిసేపు ఎండబెట్టి గాలిచొరని డబ్బాలో నిల్వచేసుకోవాలి.

బంగాళ దుంపల అప్పడాలు

కావలసినవి: బంగాళ దుంపలు – అర కేజీ, కొత్తిమీర – చిన్న కట్ట (సన్నగా తరగాలి), నూనె – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఇంగువ – కొద్దిగా, ఉప్పు + కారం పొడి – తగినంత, జీలకర్ర – టీ స్పూను, చేతికి రాసుకోవడానికి తగినంత నూనె

తయారీ: ● బంగాళ దుంపలను ఉడికించి తొక్క తీసి మెత్తగా మెదపాలి ● ఉప్పు, కారం పొడి, కొత్తిమీర తరుగు, ఇంగువ, జీలకర్ర జత చేసి బాగా కలపాలి. నూనె జత చేస్తూ మరోమారు బాగా కలపాలి. చిన్న చిన్న ఉండలు చేయాలి ● ఒక్కో ఉండను ఒక ప్లాస్టిక్ షీట్ మీద ఉంచి, పైన మరో షీట్ ఉంచి నెమ్మదిగా అప్పడాల కర్రతో ఒత్తాలి ● పైన ప్లాస్టిక్ షీట్ తీసి నాలుగైదు గంటలు నీడలో ఆరనివ్వాలి ● ప్లాస్టిక్ షీట్ మీద నుంచి తీసి నాలుగు రోజులు ఎండ బెట్టి, గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని... అన్నంలో కాని స్నాక్స్‌లా కాని తినవచ్చు.





పచ్చి మిర్చి అప్పడాలు

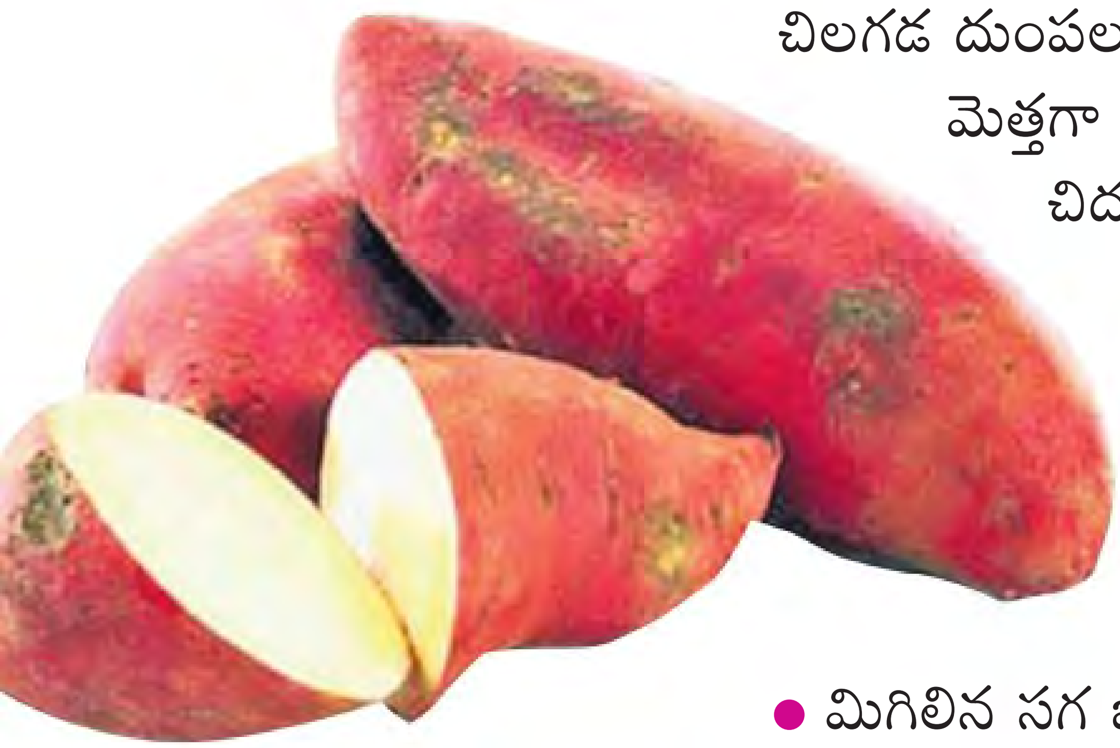
కావలసినవి: మినప్పిండి – కప్పు, పెసర పిండి – కప్పు, జీలకర్ర – టీ స్పూను, పచ్చి మిర్చి – 10 (మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేయాలి), ఇంగువ – టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – పావు కేజీ, బియ్యప్పిండి – అద్దడానికి తగినంత

తయారీ: ● ఒక పెద్ద పాత్రలో మినప్పిండి, పెసర పిండి, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, ఇంగువ, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి ● కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు జత చేస్తూ పిండి గట్టిగా కలుపుకోవాలి ● వస్త్రం మూత పెట్టి రెండు మూడు గంటలు నాననివ్వాలి ● తగినంత నూనె జత చేస్తూ పిండి దంచుకోవాలి ● చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి ● బియ్యప్పిండి అద్దుతూ, అప్పడాల కర్రతో పల్చగా ఒత్తుకోవాలి ● రెండు మూడు గంటలు ఆరిన తరువాత డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని తినాలి.

చిలగడ దుంప అప్పడాలు

కావలసినవి: చిలగడ దుంపలు – అర కేజీ, కారం పొడి – అర టీ స్పూను, జీలకర్ర – అర టీ స్పూను, ఇంగువ – పావు టీ స్పూను, వంట నూనె – 2 టీ స్పూన్లు, ఉప్పు – తగినంత

తయారీ: ● చిలగడ దుంపలను శుభ్రంగా కడిగి, తగినన్ని నీళ్లు, ఉప్పు జత చేసి కుకర్‌లో ఉడికించాలి ● ఉడికిన దుంపలు చల్లారాక తొక్క తీసి, రెండు భాగాలుగా చేసుకోవాలి ● ఒక భాగంలో కారం పొడి, జీలకర్ర, ఇంగువ వేసి బాగా మెత్తగా అయ్యేలా మెదపాలి ● కారం కలిపిన చిలగడ దుంపలను మెత్తగా చిదమాలి.



● మిగిలిన సగ భాగం కూడా మెత్తగా మెదపాలి ● రెండింటినీ బాగా కలిపి చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి ● ఒక ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద కొద్దిగా నూనె రాసి ఒక ఉండను పేపర్ మీద ఉంచి ఆ ఉండ మీద మరో ప్లాస్టిక్ షీట్ ఉంచి, చేతితో నెమ్మదిగా అప్పడం ఆకారం వచ్చేవరకు ఒత్తాలి ● పైన ఉన్న ప్లాస్టిక్ కవర్ తీసి కింద ఉన్న ప్లాస్టిక్ కవర్‌తో అప్పడాన్ని నాలుగైదు గంటలు ఆరనివ్వాలి ● నెమ్మదిగా అప్పడాలను విడదీసి నాలుగైదు రోజులు ఎండ బెట్టాలి. గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించి, అన్నంలో కాని స్నాక్స్‌లా కాని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

మెంతి అప్పడాలు

(మెంతికూర బదులు పాలకూర, తోటకూర, పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు... వేటితోనైనా చేసుకోవచ్చు)

కావలసినవి: మెంతి కూర – మూడు కట్టలు, పెసర పిండి – అర కేజీ, బియ్యప్పిండి – 100 గ్రా., ఇంగువ – టీ స్పూను, జీలకర్ర – 2 టీ స్పూన్లు, సీమ మిరపకాయలు – 50 గ్రా. (ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడి చేయాలి. ఇవి కారంగా ఉంటాయి. అందువల్ల తక్కువ కారం వాడితే సరిపోతుంది), ఉప్పు – తగినంత, నూనె – పావు కిలో కంటె కొద్దిగా ఎక్కువ

తయారీ: ● మెంతి కూర ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి కొద్దిగా వడిలే వరకు ఎండబెట్టాలి ● ఒక పెద్ద పాత్రలో పెసర పిండి, బియ్యప్పిండి, జీలకర్ర, ఉప్పు, కారం, ఇంగువ, ఎండిన మెంతి కూర వేసి బాగా కలపాలి ● కొద్ది కొద్దిగా నీళ్లు జత చేస్తూ పిండిని గట్టిగా కలపాలి. నాలుగైదు గంటలు నాననివ్వాలి ● చిన్న చిన్న ఉండలు చేయాలి ● బియ్యప్పిండి అద్దుతూ ఒక్కో ఉండను పల్చగా ఒత్తాలి ● రెండు మూడు గంటలు ఆరబెట్టాలి. గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని స్నాక్స్‌లా తినవచ్చు

వెల్లుల్లి అప్పడాలు

కావలసినవి: మినప్పిండి – కప్పు, పుట్నాల పిండి – టేబుల్ స్పూను, బియ్యప్పిండి – టేబుల్ స్పూను, జీలకర్ర పొడి – అర టీ స్పూను, వెల్లుల్లి రేకలు – 10, అల్లం – చిన్న ముక్క, ఇంగువ – టీ స్పూను, పచ్చి మిర్చి – 8, పల్లీల పొడి – టేబుల్ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – పావు కేజీ

తయారీ: ● మిక్సీలో వెల్లుల్లి రేకలు, పచ్చి మిర్చి, అల్లం వేసి మెత్తగా చేయాలి ● ఒక పాత్రలో మినప్పిండి, పుట్నాల పిండి, పల్లీల పొడి, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి ● వెల్లుల్లి మిశ్రమం జత చేయాలి ● కొద్ది కొద్దిగా నీళ్లు జత చేస్తూ పిండి గట్టిగా కలుపుకోవాలి ● సుమారు రెండు మూడు గంటలు నానబెట్టాలి ● నూనె జత చేస్తూ పిండిని బాగా దంచాలి. ● చిన్న చిన్న ఉండలు చేయాలి ● బియ్యప్పిండి అద్దుతూ పల్చగా ఒత్తాలి ● రెండు మూడు గంటలు ఆరిన తర్వాత డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● వేయించుకుని తినాలి.

నువ్వుల అప్పడాలు

కావలసినవి: మినప్పిండి – అర కేజీ, నువ్వులు – 100 గ్రా., ఇంగువ – టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, బియ్యప్పిండి – అద్దడానికి తగినంత, నూనె – అర కేజీ

తయారీ: ● ఒక పాత్రలో మినప్పిండి, ఉప్పు, ఇంగువ వేసి కలపాలి. తగినన్ని నీళ్లు జత చేస్తూ చపాతీ పిండిలా కలుపుకుని రెండు గంటలు నాననివ్వాలి ● నూనె జత చేస్తూ పిండిని రోట్లో వేసి దంచాలి. చిన్న చిన్న ఉండలు చేయాలి ● ఒక్కో ఉండకు నువ్వులు అద్దాలి ● బియ్యప్పిండి అద్దుతూ పల్చగా ఒత్తాలి ● రెండు మూడు గంటలసేపు ఆరిన తర్వాత గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. నూనెలో వేయించి అన్నంలో తింటే రుచిగా ఉంటాయి.





మామిడికాయ ఒరుగులు

కావలసినవి: మామిడి కాయలు – 10, ఉప్పు – తగినంత, పసుపు – టేబుల్ స్పూను

తయారీ: ● మామిడి కాయల తొక్క తీసి సన్నగా పొడవుగా ముక్కలు తరగాలి. టెంకలు వేరు చేయాలి ● ఒక పెద్ద వస్త్రం మీద మామిడి కాయ ముక్కలు, టెంకలు, ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా కలిపి సుమారు వారం రోజులు ఎండబెట్టాలి ● ముక్క పట్టుకుంటే విరిగేలా ఉండాలి ● ఈ ఒరుగులను డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● ఇష్టం ఉన్నవారు వీటిని అలాగే తినేయచ్చు ● ఏడాది పొడుగునా మామిడికాయ పప్పు కావాలనుకునేవారు, ఈ ఒరుగులతో పప్పు తయారు చేసుకోవచ్చు.

(మామిడికాయ పప్పు చేసే విధానంలోనే, మామిడికాయ ముక్కల బదులు, మామిడికాయ ఒరుగులు వాడాలి)



దొండ ఒరుగులు

కావలసినవి: దొండ కాయలు – కేజీ, ఉప్పు – తగినంత, ధనియాల పొడి – టేబుల్ స్పూను

తయారీ: ● దొండకాయలను శుభ్రంగా కడిగి తడిపోయే వరకు ఆరబెట్టాలి ● సన్నగా చక్రాల్లా తరిగి, ఉప్పు, ధనియాల పొడి జత చేసి బాగా కలిపి, అర గంట తరువాత దొండకాయ చక్రాలను గట్టిగా పిండి నీరు వేరు చేయాలి ● పల్చటి వస్త్రం మీద కాని ప్లాస్టిక్ కాగితం మీద కాని ఈ చక్రాలను మూడు నాలుగు రోజులు ఎండబెట్టాలి ● పూర్తిగా ఎండిన తరువాత డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● తినాలనుకున్నప్పుడు నూనెలో వేయించుకోవాలి ● ఒరుగులు వేడిగా ఉండగానే కొద్దిగా ఉప్పు, కారం, ధనియాల పొడి చల్లాలి ● ఆనపకాయ కూర వంటి చప్పగా ఉండే కూరలలో వీటిని నంజుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



బంగాళ దుంపల చిప్స్ సృష్టి వెనుక ఒక ఆసక్తికరమైన కథ ఉంది. 19వ శతాబ్దిలో అమెరికాలోని మూన్ లేక్ హౌస్ రెస్టారెంట్‌కు వచ్చిన ఓ కస్టమర్ బంగాళదుంపల ముక్కలను కరకరలాడేలా వేయించి తెమ్మని ఆర్డర్ చేశాడట. అక్కడ షెఫ్‌గా పనిచేసే జార్జి క్రమ్ అలాగే తెచ్చాడు. ముక్కలు కొంచెం మెత్తగా ఉండటంతో ఇంకా పలచగా తరిగి వేయించ మన్నాడట కస్టమర్. రెండు మూడుసార్లు ఇదే తంతు జరగడంతో జార్జి క్రమ్‌కు విసుగు పుట్టి బంగాళ దుంపలను అతి పలచగా తరిగి పారేసి, వాటిని వేయించి కస్టమర్‌కు వడ్డించాడు. వాటిని నోట్లో వేసుకోగానే కరకర లాడుతూ కరిగిపోవడంతో కస్టమర్ ఖుష్ హువా! ఆలూ చిప్స్ సూపర్ హిట్ హువా!

దోస ఒరుగులు

కావలసినవి: బుడమ దోసకాయలు – కేజీ (చిన్నగా చూడటానికి దొండకాయల మాదిరిగా ఉంటాయి), ఉప్పు – తగినంత

తయారీ: ● దోసకాయలను శుభ్రంగా కడిగి, చక్రాల్లా తరగాలి ● ఉప్పు జత చేసి అరగంట సేపు పక్కన ఉంచాలి ● నీరు పోయేంతవరకు గట్టిగా పిండి చక్రాలను రెండు మూడు రోజులు ఎండబెట్టాలి ● నూనెలో వేయించి, పళ్లెంలోకి తీసుకోవాలి ● ఒరుగులు వేడిగా ఉండగానే ఉప్పు, కారం, ధనియాల పొడి చల్లాలి. మధ్యాహ్నం వేళ వీటిని స్నాక్స్‌లాగ తింటే బాగుంటాయి.



ఉసిరి ఒరుగులు

కావలసినవి: ఉసిరి కాయలు – కేజీ (పెద్దవి), పసుపు – టీ స్పూను, మెంతి పొడి – పావు టీ స్పూను, ధనియాల పొడి – అర టీ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత

తయారీ: ● ఉసిరి కాయలను పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా తరగాలి (గింజ వేరుచేయాలి) ● ఒక పాత్రలో ఉసిరి ముక్కలు, పసుపు, ఉప్పు, మెంతి పొడి, ధనియాల పొడి వేసి బాగా కలిపి సుమారు రెండు గంటల సేపు ఊరిన తరువాత, ముక్కలను ఎండలో రెండు మూడు రోజులు ఆరబెట్టాలి ● గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● ప్రతిరోజూ ఉదయం రెండు ఒరుగులు తింటే, అనారోగ్యాలు ఆమడ దూరం పరుగులు తీస్తాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.



హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' సమస్యకు సరైన వైద్యం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్



మన శరీరంలో సహజంగా ఏర్పాటై ఉన్న రక్షణ వ్యవస్థ, సూక్ష్మక్రిములు మరియు జబ్బుల నుండి మనల్ని నిత్యం కాపాడుతుంటుంది. ఇటువంటి అద్భుతమైన రక్షణ వ్యవస్థ ఒక్కోసారి పొరబడి ఏకంగా మన శరీర భాగాల మీద దాడి చేస్తుంది. దీని ఫలితమే రకరకాల ఆటోఇమ్యూన్ సమస్యలు. ఈ కోవకు చెందినదే 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్'. సాధారణంగా వెన్ను సమస్యలు - వెన్నుపూసలు అరిగిపోవడం మరియు వాటి మధ్యలో ఉండే డిస్కులు దెబ్బతినటం వలన సంభవిస్తాయి. కానీ ఈ సమస్య మాత్రం వెన్ను దగ్గరలోని కణజాలంపై మనలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ స్వయంగా దాడి చేయడం వలన సంభవిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ప్రభావంతో వెన్నెముక బిరుసుగా మారడాన్ని 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' అని అంటారు.

ఈ సమస్య సాధారణంగా 15 నుండి 25 సం॥ల మధ్య వయస్సు వారిలో కనబడుతుంది. అందులోనూ స్త్రీల కంటే పురుషులలో 3 రెట్లు దీనిని ఎక్కువగా చూడవచ్చు. సహజంగా వెన్నెముక నిర్మాణం చాలా సంక్లిష్టమైనది. డిస్కులు, కండరములు, లిగమెంట్లు, టెండాన్‌లు మరియు కార్టిలేజ్‌ల సముదాయంతో వెన్నెముక ఏర్పడుతుంది. మనిషి వంగడానికి మరియు ఇతర కదలికలకు ఇది తోడ్పడుతుంది. 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' అనేది ఆర్థరైటిస్ గ్రూప్‌కు చెందిన వ్యాధి. దీనిని 'సీరోనెగటివ్ స్పాండైలో ఆర్థరైటిస్' అని అంటారు. ఎప్పుడైతే వెన్నెముక దగ్గర కణజాలం 'ఫైబ్రోసిస్'కు గురి కాబడుతుందో లేదా వెన్నుపూసలు ఒకదానికొకటి కలసిపోవడం జరుగుతుందో అప్పుడు వెన్నెముక తన సహజ కదలికలు కోల్పోయి, ఒక గట్టి వెదురు కర్ర మాదిరిగా తయారవుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితినే వైద్యపరిభాషలో 'బ్యాంబూస్పైన్' అని అంటారు.



కారణాలు: ముఖ్యంగా జన్యుపరమైన కారణాల పరంగా - 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' బాధితులు 90% మేరకు $HLAB_{27}$ అనే జన్యువును కలిగి ఉంటారు. మరియు కుటుంబ చరిత్ర కూడా ఈ వ్యాధికి ఒక కారణం కావచ్చు.

లక్షణాలు: ఈ వ్యాధి యొక్క ప్రభావం ముఖ్యంగా నడుము, తుంటి కీళ్ళపై(Sacro-iliac Joint) ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతంలో మరియు పిరుదులలో సాధారణం నుండి అతి తీవ్రమైన నొప్పి ఉండవచ్చు. • వెన్నెముకలోని వెన్నుపూసలు ఒకదానికొకటి కలసిపోవడం ద్వారా నడుము-తుంటి ప్రాంతము మరియు మెడ భాగము బిగువుగా మారి సాధారణ కదలికలకు ఆటంకం కలుగుతుంది. • 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' ప్రభావం కేవలం వెన్నెముకపై మాత్రమే కాకుండా కాళ్ళు, చేతులలోని కీళ్ళు, గుండె కవాటాలు, ఊపిరితిత్తులపై కూడా ఉంటుంది. • 40% మేరకు ఈ సమస్యతో బాధపడే వారిలో కంటికి సంబంధించిన దుష్ఫలితాలు మొదలవుతాయి. ముఖ్యంగా కళ్ళు ఎర్రగా మారడం మరియు కళ్ళ మంటలు, వెలుతురు చూడలేకపోవడం, కొన్ని సందర్భాలలో కంటిచూపు మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వీటితోబాటుగా జ్వరం, నీరసం, ఆకలి మందగించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.



నిర్ధారణ పరీక్షలు: రోగి లక్షణాలను బట్టి మరియు CBP, ESR, సి రియాక్టివ్ ప్రోటీన్, {C.R.P.}, X-Ray, MRI-Spine, $HLAB_{27}$ మొదలగు టెస్ట్‌ల ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

దుష్ఫలితాలు: వెన్నుపూసలు 'ఆస్టియోపోరోసిస్'కు గురి కావడం వలన వెన్నెముక ఫ్రాక్చర్లు సంభవిస్తాయి. • ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నవారిలో వెన్నెముక నుండి వచ్చే నరాలు ఒత్తిడికి గురికావడం వలన, కాళ్ళు-చేతులలో తిమ్మిర్లు, సూదులు గుచ్చినట్లుగా ఉండటం, సత్తువ కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. • ఈ సమస్య ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం చూపడం వలన శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. • నొప్పిని నివారించే మందులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన కిడ్నీ సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక సమస్య. సమస్యాత్మకమైన ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించి - తక్షణ వైద్యం ద్వారా వెన్నెముక దెబ్బతినకుండా కాపాడుకునే వీలుంది. హోమియో మందులతో ఇది సమర్థవంతంగా నయం కాబడుతుంది. సూక్ష్మీకరణ పద్ధతిలో తయారైన మందులతో జరుపబడే జెనెటిక్ కాన్స్‌టిట్యూషనల్ చికిత్స మేరకు, కేవలం వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్పబడే - నొప్పి, తిమ్మిరి, మంటలను తగ్గించడమే కాకుండా, వ్యాధి మూలకారణాన్ని గుర్తించి చికిత్సను అందివ్వడం జరుగుతుంది. తద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గించి, వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంది లేదా వ్యాధి వలన కలిగే దుష్ఫలితాల బారిన పడకుండా కాపాడే అవకాశం ఉంటుంది.



పైనాపిల్ ఒరుగులు

కావలసినవి: పైనాపిల్ – ఒకటి, పంచదార – రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, దాల్చినచెక్క పొడి – ఒక టీస్పూన్

తయారీ: పైనాపిల్ చెక్కు తీసి బాగా పలచని ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. ముక్కలకు పంచదార, దాల్చినచెక్క పొడి పట్టించి ఒక పళ్లెంలో వేసి ఉంచాలి. అరగంట తర్వాత ఈ ముక్కలను బాగా ఎండ సోకే ప్రదేశంలో శుభ్రమైన వస్త్రంపై ఆరబెట్టుకోవాలి. పూర్తిగా ఎండిపోయిన తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరచుకోవాలి. వీటిని నేరుగానే చిరుతిండిగా తినవచ్చు.







వంగ ఒరుగులు

కావలసినవి: వంకాయలు – అరకిలో, చింతపండు రసం – పావుకప్పు, వెనిగర్ – పావుకప్పు, మిర్చిపొడి – రెండు టీస్పూన్లు, ఉప్పు – అర టీస్పూన్, పసుపు – అర టీస్పూన్

తయారీ: వంకాయల తొడిమలను తొలగించి పారేయాలి. ఉప్పునీట్లో వంకాయలను శుభ్రంగా కడిగి, పొడి వస్త్రంతో తడి ఆరిపోయేలా తుడవాలి. తర్వాత వంకాయలను పలచని ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. తరిగిన ముక్కలను చింతపండు రసం, వెనిగర్, మిర్చిపొడి, ఉప్పు, పసుపు కలిపిన మిశ్రమాన్ని పట్టించి వెడల్పాటి పళ్లెంలో పెట్టుకోవాలి. అరగంట సేపు అలాగే వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత బాగా ఎండ సోకే ప్రదేశంలో శుభ్రమైన వస్త్రంపై ఆరబెట్టాలి. పూర్తిగా ఎండిపోయిన తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరచుకోవాలి. వీటిని వేయించుకుని ఉప్పు, కారం చల్లుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

ఆపిల్ ఒరుగులు

కావలసినవి: ఆపిల్స్ – అరడజను, నిమ్మరసం – రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు – చిటికెడు

తయారీ: ముందుగా ఆపిల్స్‌ను శుభ్రంగా నీట్లో కడిగి, పొడి వస్త్రంతో తుడవాలి. తర్వాత వాటిని పలచగా గుండ్రంగా తరుక్కోవాలి. వాటి మధ్య విత్తనాలు ఉన్న భాగాన్ని తొలగించాలి. ఆపిల్ చిప్స్‌కు ఉప్పు కలిపిన నిమ్మరసాన్ని పట్టించాలి. ఆరుబయట బాగా ఎండకాసే చోట పొడి వస్త్రాన్ని పరిచి, దానిపై ఆపిల్ చిప్స్‌ను ఆరబెట్టుకోవాలి. పూర్తిగా ఎండిన తర్వాత వాటిని గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఆపిల్ చిప్స్‌ను వేయించుకుని, దాల్చిన పొడి చల్లుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



బీట్‌రూట్ ఒరుగులు

కావలసినవి: బీట్‌రూట్స్– నాలుగు, నిమ్మరసం – ఒక టేబుల్‌స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, మెంతాకు పొడి – ఒక టేబుల్‌స్పూన్, ఆవపొడి – ఒక టేబుల్‌స్పూన్

తయారీ: ముందుగా బీట్‌రూట్స్ తొక్క తీసేయాలి. పలచటి ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. నిమ్మరసంలో ఉప్పు, మెంతాకు పొడి, ఆవాల పొడి కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని బీట్‌రూట్ చిప్స్‌కు పట్టించాలి. వీటిని ఒక జల్లెడలాంటి ట్రేలో వేసుకుని, ఆ ట్రేను ఒక ఖాళీ పాత్రపై మూతలా పెట్టాలి. గంటసేపు అలాగే వదిలేయాలి. ఈలోగా పాత్రలోకి కొంత నీరు దిగుతుంది. బాగా ఎండ సోకే ప్రదేశంలో పొడి వస్త్రాన్ని పరిచి, దానిపై ఈ బీట్‌రూట్ చిప్స్‌ను ఆరబెట్టుకోవాలి. ఇవి పూర్తిగా ఎండిపోయిన తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరచుకోవాలి. వీటిని వేయించుకుని చిరుతిండిగా తినడానికీ బాగుంటాయి, అన్నంలో నంజుకోవడానికీ బాగుంటాయి. క్యారట్ చిప్స్‌ను కూడా ఇదే పద్ధతిలో తయారు చేసుకోవచ్చు.







పనస ఒరుగులు

కావలసినవి: పనస కాయ – 1, పసుపు – టేబుల్ స్పూను, ఉప్పు – తగినంత, నీళ్లు – 3 టేబుల్ స్పూన్లు, వెజిటబుల్ ఆయిల్ – డీప్ ఫ్రై చేయడానికి తగినంత

తయారీ: ● పనసకాయ తరిగే ముందు కత్తికి, చేతికి నూనె రాసుకోవాలి. లేదంటే చేతి నిండా జిగురు పట్టేసి, పనసకాయ తరగటం కష్టమవుతుంది ● పచ్చిగా ఉండే పనసకాయను మధ్యకు కట్ చేయాలి ● లోపల ఉండే పీచు పదార్థం, గింజలను వేరుచేశాక, పనసకాయను సన్నగా పొడవుగా ముక్కలు తరగాలి ● తరిగిన ముక్కలకు పసుపు, ఉప్పు, నీళ్లు జత చేసి బాగా కలపాలి ● సుమారు ఒక గంట సేపు ఎండబెట్టి తీసేయాలి ● మరోమారు పసుపు, ఉప్పు, నీళ్లు, నూనె జత చేసి బాగా కలపాలి ● బాణలిలో నూనె కాగాక వీటిని వేయించి తీసేయాలి. చల్లారాక గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● ఇవి చాలా రోజులు నిలవ ఉంటాయి ● వీటిని స్నాక్స్‌లాగ తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

బెండకాయ ఒరుగులు

కావలసినవి: బెండకాయలు – కేజీ, ఉప్పు – తగినంత, ధనియాల పొడి – టేబుల్ స్పూను

తయారీ: ● బెండకాయలను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి ● గుండ్రంగా చక్రాల్లా తరగాలి ● ఉప్పు, ధనియాల పొడి జత చేసి బాగా కలిపి ఎండలో ఆరబెట్టాలి ● రెండు రోజులు ఎండిన తరవాత డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని, ఉప్పు, కారం, ధనియాల పొడి చల్లాలి ● సాంబారు అన్నంతో తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



వాస్తు వీక్షణం

శల్యవేధ

గృహము యొక్క కట్టుబడి ప్రదేశము నందు గాని, ఆవరణయందుగాని భూమి లోపల శల్యములున్నట్లయితే 'శల్యవేధ' దోషము కలుగుతుంది. శల్యము అనగా క్షీణించుచున్నది అని అర్థం. **ఎముకలు, దంతములు, వెంట్రుకలు, గోర్లు, చర్మములు, క్షీణిస్తున్న లోహములు, బొగ్గులు మొదలైనవి.** భూమి యందు శల్యములున్నట్లయితే గృహ యజమానికి, అందు నివసిస్తున్నవారికి క్రమముగా, వరుసగా కష్టనష్టములు అను భవములోకి వస్తూ మృత్యువును కూడా పొందవలసి రావచ్చు. గృహము వాస్తు ప్రకారము శ్రేష్టమైనదిగా కనిపించినప్పటికీ పైన పేర్కొనబడిన చెడు ఫలితాలను ఆ గృహమున నివసించువారు అనుభవిస్తున్నట్లయితే... ఒక్కసారి ఆ ఇంటికి **'శల్యవేధ'** దోషము ఉన్నదేమోనని పరిశీలించుకోవాలి. దోషమున్నట్లయితే శల్యములను తీసివేయ టం వలన తిరిగి మంచి ఫలితాలను చాలా సులభముగా పొందవచ్చును. 'శల్యవేధ' ప్రమాణం ఒక మనిషి సాధారణ ఎత్తుగా చెప్పబడినది. అంటే **భూమి పై భాగము నుండి మనిషి ఎత్తు (8అడుగులు X 12 అంగుళాలు = 96 అంగుళాలు)** వరకు **శల్యములు ఉండకూడదు.** అంతకంటే క్రిందకి శల్యములు ఉంటే అది దోషము కాదు. గృహ నిర్మాణమునకు క్షేత్రమును ఎన్నుకొనునప్పుడే శల్యములు లేవని నిర్ధారించుకోవటం మంచిది. బయట నుండి మట్టిని తెచ్చి గృహనిర్మాణ క్షేత్రము నందు నింపవలసి వస్తే ఆ మట్టి యందు శల్యములు లేకుండా ముందే జాగ్రత్త పడటము మంచిది.

అలా కానప్పుడు ఆ క్షేత్రమునందు గాని, ఆ మట్టి యందుగాని శల్యములు ఉండిపోతే గృహనిర్మాణము ఆరంభించిన తరువాత గాని గృహనిర్మాణాంతర ముగాని ఈ దోష ములను సరిచేయుట కష్టసాధ్యము కావచ్చు ను. కోన్ని చోట్ల వారివారి ఆచారాలను అనుసరించి కొన్ని పూజలు చేయవలసి ఉంటుంది. మాంసహారమును ఆరగించిన తరువాత మిగిలిన **ఎముకలను, జంతు చర్మమును** ఇంటి ఆవరణలో గొయ్యితీసి అందులో వేసి తిరిగి పూడ్చివేయటం ఆచా రంగా పాటిస్తారు. ఇటువంటి ఆచారాలను పాటించటం తప్పనిసరి అయినప్పుడు ఎముకలను మొదలైన వాటిని పూడ్చటానికి తీసే **గొయ్యిని 9అడుగుల** మేరకు లోతుగా తీసి అందులో శల్యములను వేసి పూడ్చేయ టం వలన దోషముండదు.

రుణ బాధలు తగ్గాలంటే..

▶▶ మేము 2010లో నూతన గృహము కట్టుకున్నాము. ఆ తరువాత 2 సంవత్సరాల వరకు అంతా బాగానే ఉన్నది. తరువాత మాకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు. మా వారు చేయు వ్యాపారం దెబ్బతీయటం జరిగింది. అప్పటి నుండి మా వారు ఎన్ని ఉద్యోగాలు, ప్రయత్నాలు చేయుచున్నప్పటికీ స్థిరత్వం లేదు. రుణ బాధలు ఎక్కువయ్యాయి.

– కె.వి.ఎల్, నిడుదవోలు.

ఉత్తరాన 20 అడుగుల ఖాళీ స్థలము ఉన్నప్పుడు పూర్తి వాయువ్యములో బాత్‌రూ మ్ కట్టవలసింది కాదు. వాటిని నిర్మూలించండి. ప్రధాన గృహము నుండి 4అడుగులు వదిలి 8అడుగులలో టాయిలెట్ / బాత్‌రూమ్‌ని నిర్మించండి. 8 అడుగులు ఉత్తర వాయువ్యానికి ఖాళీగా వదిలేయండి. తప్పకుండా మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. రుణ బాధలు తగ్గుతాయి.

వచ్చేవారం... 'పాషాణ వేధ'

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా : వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisreevasthu@gmail.com



నిమ్మకాయ ఊరగాయ

కావలసినవి: నిమ్మకాయలు – 10
ఉప్పు – తగినంత, పసుపు – టీ స్పూను
ఎండు మిరపకాయలు – 50 గ్రా. (నూనె లేకుండా వేయించి మెత్తగా పొడి చేయాలి)
మెంతి పొడి – టీస్పూను
ఆవ పొడి – టీస్పూను
ఇంగువ – అర టీస్పూను
నువ్వు పప్పు నూనె – పావు కేజీ

తయారీ: ● ముందుగా నిమ్మకాయలను నీళ్లలో శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి ● ఒక్కో కాయను ఎనిమిది ముక్కలుగా తరగాలి. ముక్కలకు తగినంత ఉప్పు, పసుపు జత చేసి డబ్బాలో ఉంచాలి ● మూడవ రోజు ముక్కలను గట్టిగా పిండి రసం వేరు చేయాలి ● ముక్కలను, నిమ్మరసాన్ని నాలుగు రోజులు ఎండబెట్టాలి. ఎండిన ముక్కలను, రసాన్ని గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● కావలసినప్పుడు కొన్ని కొన్ని ముక్కలు తీసుకుని, కారం పొడి, మెంతి పొడి, ఆవ పొడి వేసి బాగా కలపాలి ● బాణలిలో నూనె వేసి కాగాక, కొద్దిగా చల్లారిన తరువాత ఇంగువ వేసి కలపాలి ● నిమ్మకాయ ఊరగాయలో వేసి బాగా కలపాలి ● ఇందులో ఉండే సి విటమిన్ శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగం.



టొమాటో ఊరగాయ

కావలసినవి: టొమాటోలు – కేజీ
చింతపండు – 100 గ్రా., ఉప్పు – తగినంత
మెంతి పొడి – టీస్పూను
ఆవ పిండి – టేబుల్ స్పూను
ఎండు మిర్చి – 100 గ్రా.
నూనె – పావు కేజీ, ఇంగువ – టీస్పూను
ఎండు మిర్చి – 10, ఆవాలు – టీస్పూను
జీలకర్ర – టీస్పూను

తయారీ: ● ఎండు మిర్చిని బాణలిలో నూనె లేకుండా వేయించి, చల్లారాక మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పొడి చేయాలి ● టొమాటోలను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి ● ప్రతి టొమాటోను నాలుగు ముక్కలుగా తరగాలి ● ఒక పెద్ద పాత్రలో టొమాటో ముక్కలకు ఉప్పు జత చేసి ఒక రాత్రంతా వదిలేయాలి ● మరుసటి రోజు ఉదయం టొమాటో ముక్కలను గట్టిగా పిండి, ముక్కలను, రసాన్ని వేరు చేయాలి ● రసంలో చింతపండు వేయాలి ● ముక్కలు, చింతపండు రసం చిక్కబడేవరకు వేరువేరుగా సుమారు మూడు రోజులు ఎండబెట్టాలి ● మిక్సీలో చింతపండు రసం, ఎండిన ముక్కలు వేసి బాగా మెత్తగా చేయాలి ● మెంతి పొడి, ఆవ పొడి, కారం పొడి జత చేసి మరో మారు మిక్సీ పట్టాలి. బాణలిలో నూనె కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండు మిర్చి వేయించి దించేయాలి ● నూనె కొద్దిగా చల్లారాక ఇంగువ వేసి బాగా కలిపి, తయారుచేసి ఉంచుకున్న పచ్చడిలో వేసి కలపాలి ● ఈ పచ్చడి సుమారు నెల రోజులు నిల్వ ఉంటుంది.



మాగాయ

కావలసినవి: మామిడి కాయలు – 12, ఉప్పు – తగినంత
పసుపు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండు మిర్చి – పావు కేజీ
మెంతిపొడి – 100 గ్రా. (ఇష్టం ఉంటే), ఆవపొడి – 100 గ్రా.
ఇంగువ – టేబుల్ స్పూను, నువ్వుపప్పు నూనె – అర కేజీ

తయారీ: ● ముందుగా మామిడి కాయలను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి ● పైన తొక్కు తీసి, సన్నగా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి ● ఉప్పు, పసుపు జత చేసి రెండు రోజులు డబ్బాలో ఉంచాలి ● మూడవ నాడు ముక్కలను గట్టిగా పిండాలి ● ముక్కలను, రసాన్ని వేరు వేరుగా సుమారు నాలుగు రోజులు ఎండబెట్టాలి ● చిక్కబడిన రసంలో ముక్కలు వేసి బాగా కలిపి డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి (ఉప్పు తగ్గితే బూజు పడతాయి) ● బాణలిలో నూనె లేకుండా ఎండు మిర్చి వేయించి చల్లారాక మెత్తగా పొడి చేయాలి ● బాణలిలో నూనె వేసి గోరు వెచ్చగా చేసి ఇంగువ వేసి బాగా కలిపి దించేయాలి ● తయారుచేసి ఉంచుకున్న మాగాయి ముక్కలలో ఆవ పొడి, మెంతి పొడి, కారం పొడి వేసి బాగా కలపాలి ● ఇంగువ నూనె పోసి మరోమారు కలిపి రెండు రోజుల తరువాత వాడుకుంటే సరిపోతుంది.
(ఊరగాయ ఒకేసారి తయారుచేసుకోవక్కర్లేదు. కావాలనుకున్నప్పుడు కొద్దికొద్దిగా ముక్కలు తీసుకుని, తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ ముక్కలు ఏడాది పొడవునా నిల్వ ఉంటాయి)



- సేకరణ: డా. పురాణపండ వైజయంతి

చల్ల మిరపకాయలు

కావలసినవి: బజ్జీ మిరపకాయలు – కేజీ, పెరుగు – లీటరు (కొద్దిగా పుల్లగా ఉండాలి), ఉప్పు – తగినంత, పసుపు – టేబుల్ స్పూను

తయారీ: ● బజ్జీ మిరపకాయలను శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టాలి ● పెరుగులో ఉప్పు, పసుపు వేసి, తగినన్ని నీళ్ల జత చేసి గిలక్కొట్టాలి ● పిన్నీసు సహాయంతో మిరపకాయలను పొడవుగా ఒక వైపు చీల్చాలి ● కారం తినలేనివారు గింజలను తీసేయాలి ● మిరప కాయలను మజ్జిగలో వేసి ఒక రోజంతా నాననివ్వాలి ● మరుసటి రోజు ఉదయం మిరపకాయలను మజ్జిగ నుంచి వేరు చేసి ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద వేసి ఎండబెట్టాలి ● మజ్జిగను కూడా ఎండబెట్టాలి ● ఎండబెట్టిన మిరపకాయలను మళ్లీ ఆ మజ్జిగలో వేయాలి ● మరుసటి రోజు మళ్లీ మజ్జిగ నుంచి వేరు చేసి ఎండబెట్టాలి ● ఈ విధంగా పూర్తి మజ్జిగ అయిపోయేవరకు చేయాలి ఆ తరువాత కేవలం మిరపకాయలను నాలుగైదు రోజులు ఎండబెట్టి గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని మామిడికాయ పప్పుతో నంజుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి.



మెంతి / వాము మిరపకాయలు

కావలసినవి: బజ్జీ మిరపకాయలు – కేజీ, వాము / మెంతి పొడి – 100 గ్రా., ఉప్పు – తగినంత

తయారీ: ● మిరపకాయలను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి ● పిన్నీసు సహాయంతో మిరపకాయలను పొడవుగా మధ్యకు ఒక వైపు చీల్చాలి. గింజలను తీసేయాలి ● మిక్సీలో ఉప్పు, వాము వేసి తిప్పాలి. (మెంతి పొడితో తయారుచేస్తుంటే మెంతి పొడి, ఉప్పు కలపాలి) ● తయారు చేసి ఉంచుకున్న మిశ్రమాన్ని మిరపకాయలలో స్టఫ్ చేయాలి. ఎండలో ఆరేడు రోజులు బాగా ఎండబెట్టాలి ● గాలి చొరని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి ● నూనెలో వేయించుకుని వంకాయ ముద్ద కూర, పప్పు, కొబ్బరి పచ్చడి వంటి వాటిలో నంజుకుంటే రుచిగా ఉంటాయి. ●

● లావిష్ లైఫ్

‘లక్షాధికారియైనను లవణమన్నమే గాని మెరుగు బంగారంబు మింగబోడు’ అని అన్నాడు పాపం పూర్ వేమన. ధరలో బంగారాన్ని తలదన్నే ఆహారపదార్థాలు అందుబాటులోకి వచ్చే కాలం ఒకటి వస్తుందని ఆయన ఊహించలేకపోయాడు. ఖరీదులో బంగారాన్ని మించిన తినుబండారాలా!

మరీ బడాయి కాకపోతే అనుకుంటున్నారా..?

ఇదిగో ఇక్కడి ఫొటోల్లో కనిపిస్తున్న వంటకాల విశేషాలను చిత్తగించండి...

విలాస వంటకంబు

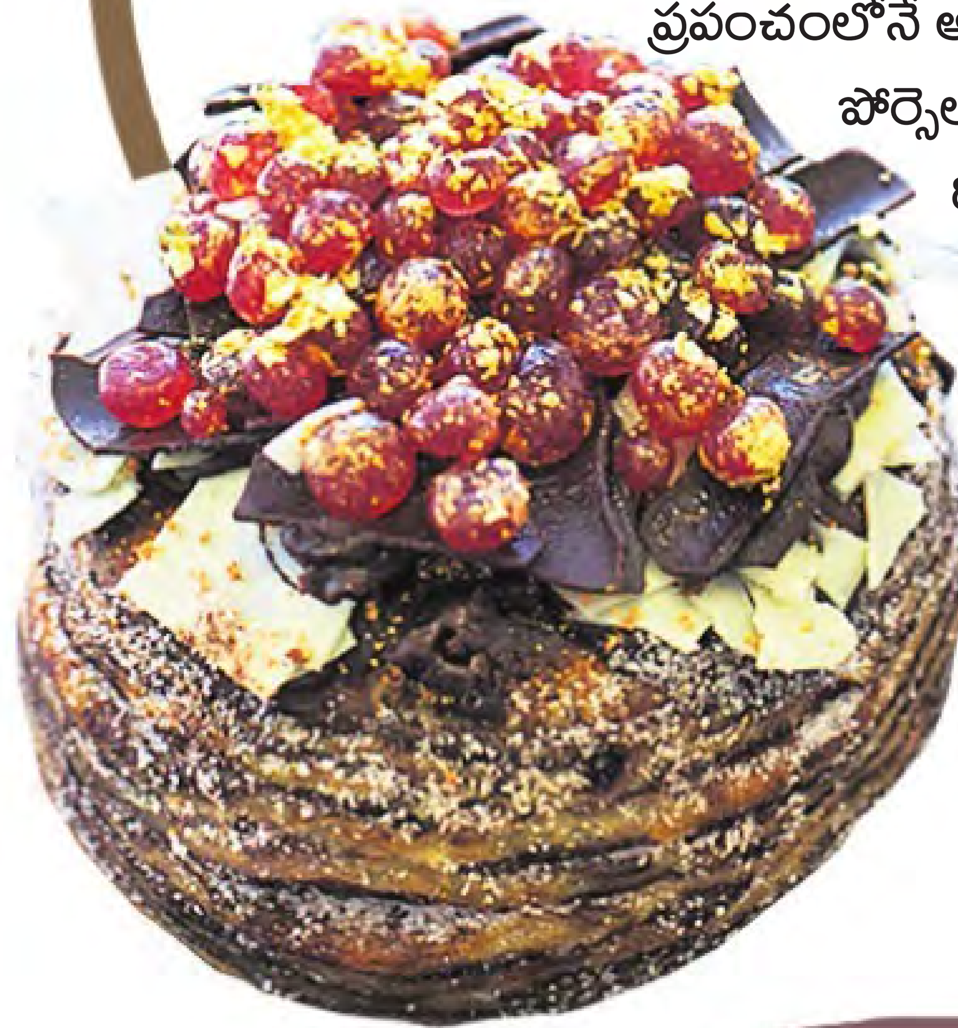


లిండెత్ చాక్లెట్ పుడ్డింగ్

బ్రిటన్‌లోని విండర్‌మియర్‌లోని లిండెత్ హోవో కంట్రీహౌస్ హోటల్‌లో మాత్రమే లభ్యమయ్యే ఈ ప్రత్యేక వంటకం తయారీలో తినడానికి పనికొచ్చే స్వచ్ఛమైన 24 క్యారట్ల బంగారు రేకులు, కేవియర్ వాడతారు. వీటికి తోడుగా రెండు క్యారట్ల వజ్రం కూడా అలంకరిస్తారు. దీని ఖరీదు అక్షరాలా 35 వేల డాలర్లు (రూ.22.73 లక్షలు). ఇది కోరుకునేవారు కనీసం రెండువారాల ముందుగా ఆర్డర్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

లగ్జరీ జీబ్రా క్రోనట్

కళాఖండంలా కనిపించే ఈ లగ్జరీ జీబ్రా క్రోనట్‌ను డోనట్‌కు కజిన్ అనుకోవచ్చు. లండన్‌లోని డమ్ డమ్ డోనటీర్ రెస్టారెంట్‌లో మాత్రమే ప్రత్యేకంగా దొరుకుతుంది. దీని తయారీలో క్రిస్టల్ రోజ్ షాంపేన్ కేవియర్, 23 క్యారట్ల బంగారు రేకులు, తహైతియన్ గోల్డ్ వెనీలా బీన్స్, నార్మండీ బటర్, న్యూటెల్లా పౌడర్ ఉపయోగిస్తారు. వీటికి తోడు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన అమెడీ పోర్సెలానా చాక్లెట్ వాడతారు. దీని ఖరీదు రెండువేల డాలర్లు (రూ. 1.30 లక్షలు) మాత్రమే.





గోల్డెన్ ఓపు

స్వర్ణకాంతు
హిమక్రీము కూ
సెరెండిపిటీ 3 రె
ప్రత్యేకంగా
తయారీలో
రేకులు, మడగా
సిరప్, అరుదైన కరే
నుంచి తయారు
గ్రాండ్ ప్యాషన్
ఈ హిమక్రీము
చేయాల్సి ఉ

లూయీ-13 పిజ్జా

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన పిజ్జా ఇది. పిజ్జాకు పుట్టినిల్లయిన ఇటలీలోని వెనిస్ నగరానికి చెందిన హోటల్ సిప్రియానీలో మాత్రమే ఇది ప్రత్యేకంగా లభిస్తుంది. దీని తయారీలో ఆర్గానిక్ గోధుమ పిండి, అత్యంత అరుదైన ఆస్ట్రేలియన్ పింక్ సాల్ట్, ఖరీదైన ఎనిమిది రకాల చీజ్, బెలుగా తిమింగలం మాంసం, అరుదైన రకాల రొయ్యలు, పీతలు ఉపయోగిస్తారు. దీని తయారీకి ముందు పిండిని 72 గంటల సేపు నానబెడతారు. ఇది కావాలనుకునే వారు మూడు రోజుల ముందు ఆర్డర్ చేయాలి. దీని ఖరీదు 12 వేల డాలర్లు (రూ.7.80 లక్షలు) మాత్రమే.



సెరెండిపిటీ 3 ఫ్రోజెన్ హాట్ చాక్లెట్

చవులూరించే ఈ అమెరికన్ హిమక్రీముకు కేరాఫ్ అడ్రస్ న్యూయార్క్‌లోని సెరెండిపిటీ 3 రెస్టారెంట్. అక్కడ మాత్రమే ప్రత్యేకంగా దొరికే ఈ ఫ్రోజెన్ హాట్ చాక్లెట్ తయారీలో ప్రపంచంలోనే అత్యంత అరుదుగా దొరికే కోకాగింజల పొడిని, మడగాస్కర్ వెనీలాను, 18 క్యారట్ల బంగారు రేకులను ఉపయోగిస్తారు. గార్నిషింగ్ కోసం వజ్రాలను కూడా వాడతారు. దీని ఖరీదు 25 వేల డాలర్లు (రూ.16.24 లక్షలు) మాత్రమే.



డ
సెల్
ప్రత్యే
తయా
ఐదువే
కోన్యా
షాంపే
బెల్జి

...లెన్స్ ఐస్‌క్రీమ్

...లతో ధగధగలాడే ఈ ...డా న్యూయార్క్‌లోని ...స్టారెంట్‌లో మాత్రమే ...దొరుకుతుంది. దీని ...23 క్యారట్ల బంగారు ...స్కర్ వెనీలా, చాక్లెట్ ...బియన్ కోకాగింజల ...చేసిన చాక్లెట్ చిప్స్, ...కేవియర్ వాడతారు. ...కోసం కనీసం రెండు ...రోజుల ముందు ఆర్డర్ ...ంటుంది. దీని ఖరీదు వెయ్యి డాలర్లు (రూ.65 వేలు) మాత్రమే.



గోల్డెన్ ఫీనిక్స్ కప్‌కేక్

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన కప్‌కేక్ ఇది. దుబాయ్‌లోని బ్లూమ్స్‌బరీ కేఫ్‌లో మాత్రమే ప్రత్యేకంగా లభించే ఈ అరుదైన తీపి చిరుతిండి తయారీలో అత్యంత నాణ్యమైన ఇటాలియన్ చాక్లెట్, 23 క్యారట్ల బంగారు రేకులు, బంగారు పొడి, ఆర్గానిక్ స్ట్రాబెర్రీలు, ప్రత్యేకంగా సేకరించిన ఉగాండన్ వెనీలా మొగ్గలు ఉపయోగిస్తారు. గార్నిషింగ్ కోసం అసలైన వజ్రాలను ఉపయోగిస్తారు. దీని ఖరీదు 28 వేల డాలర్లు (రూ.18.20 లక్షలు). దీనిని కోరుకునే వారు కనీసం రెండు రోజుల ముందు ఆర్డర్ చేయాల్సి ఉంటుంది.



క్రిస్పీ క్రీమ్ డోనట్

ఖరీదైన కళాకృతిలా కనిపించే ఈ క్రిస్పీ క్రీమ్ ...ోనట్ లండన్, బర్మింగ్‌హామ్‌లలోని ...ఫ్రిడ్జెస్ రెస్టారెంట్‌లో మాత్రమే ...కంగా దొరుకుతుంది. ఈ వంటకం ...రీలో 24 క్యారట్ల బంగారు రేకులు, ...ందల ఏళ్లనాటి అత్యంత అరుదైన ...క్ బ్రాందీ, డామ్ పెరిన్యాన్ ...న్, 23 క్యారట్ల బంగారు పొడి, ...యన్ వైట్ చాక్లెట్, రాస్ప్‌బెర్రీ ఫ్రూట్ సిరప్ వాడతారు. దీని ఖరీదు 1685 డాలర్లు (రూ.1.10 లక్షలు) మాత్రమే.

ఫిష్ ఫింగర్ శాండ్‌విచ్

యూరోప్‌లోని ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ఫ్రోజెన్ ఫుడ్స్ బ్రాండ్ 'బర్డ్స్ ఐ' రూపొందించిన అత్యంత ఖరీదైన శాండ్‌విచ్ ఇది. బ్రిటిష్ రాణి ఎలిజబెత్ తొంభయ్యవ జన్మదినం సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా దీనిని తయారు చేసింది. ఈ శాండ్‌విచ్ తయారీలో స్వీట్ కేవియర్, క్రీమీ శాఫ్రన్ మయొనైజ్, ఫిష్ ఫింగర్స్, ఆస్పరాగస్ కాడలు, 24 క్యారట్ల బంగారు రేకులు వాడతారు. శాండ్‌విచ్ కోసం ఆర్గానిక్ గోధుమ పిండిని ఉపయోగిస్తారు. దీని ధర 233 డాలర్లు (రూ. 15 వేలు) మాత్రమే.

శిలలే శిల్పాలుగా ఉనకోటి

అదొక మహారణ్యం. పర్వతాలు చుట్టుముట్టిన లోయ ప్రాంతం. అయితే ఇక్కడ అడుగడుగునా ఓ అందమైన శిల్పం. అలా సుమారు కోటి శిల్పాలు అక్కడకు అడుగుపెట్టిన వారినందరినీ పలకరిస్తున్నట్లుగా ఉంటాయి. తమ హావభావాలతో కనువిందు చేస్తాయి. ఆ ప్రాంతం ఉనకోటి. ఆ రాష్ట్రం త్రిపుర. అత్యంత పురాతన శైవక్షేత్రం ఇది. బెంగాలీలో ఉనకోటి అంటే కోటికి ఒకటి తక్కువ అని అర్థం. అసలు ఇంత చిన్న రాష్ట్రంలో ఇన్ని శిల్పాలు ఎందుకు ఉన్నాయో చూద్దాం...



కొండలపై కొలువైన ఉనకోటీశ్వరుడు

ఓసారి శివుడు కోటిమంది దేవతలతో కలిసి కైలాసానికి బయలు దేరాడు. మార్గమధ్యంలో ఇక్కడి ప్రకృతి సౌందర్యానికి పరవశించి, కాసేపు విశ్రమించాలనుకున్నాడు. ఆయన వెంట వచ్చిన దేవతలందరూ కూడా ఈ రాత్రికి ఇక్కడ విశ్రాంతి తీసుకుని కాసింత సేద దీరాలను కున్నారు. అందుకు శివుడు సమ్మతిస్తాడు. అయితే మర్నాడు సూర్యోదయానికి ముందే అక్కడి నుంచి బయలుదేరాలని, లేదంటే శాశ్వతంగా అక్కడే ఉండిపోవాలని షరతు విధిస్తాడు. దేవతలందరూ తీవ్రమైన అలసట కారణంగా గాఢనిద్రలో మునిగిపోవడంతో సూర్యోదయానికి ముందు మేలుకో లేకపోతారు. దాంతో శివుడు వారిని అక్కడే శిలలై పడి ఉండండని శపిస్తాడు.

మరో కథనం ఏమిటంటే... అప్పట్లో ఈ ప్రాంతంలో కల్లు కంహార అనే శిల్పి ఉండేవాడు. అతను శక్తి ఉపాసకుడు. ఓసారి శివగణాలతో పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఈ మార్గం గుండా పయనిస్తున్నారు. అది తెలిసి అక్కడికి చేరుకున్న కల్లు తననూ వారితో తీసుకు వెళ్లమని ప్రార్థించాడు. అందుకు పరమేశ్వరుడు సమ్మతించలేదు. తన భక్తుడు కావడంతో తెల్లవారేలోగా కోటి శిల్పాలను చెక్కగలిగితే శివుణ్ణి ఎలాగైనా ఒప్పించి తమతో తీసుకు వెళ్లేలా చేస్తానని పార్వతి చెప్పింది. అతను ఆనందంతో విగ్రహాలు చెక్కడం మొదలు పెట్టాడు. అయితే దురదృష్టవశాత్తూ అవి కోటికి ఒకటి తక్కువగా ఉన్నాయి. దాంతో పరమేశ్వరుడు అతన్ని కైలాసానికి రానివ్వలేదు. అసలు విషయం ఏమిటంటే, తాను చాలా గొప్పశిల్పినని అతనికి అహంభావం. పైగా బొందితో కైలాసానికి వెళ్లాలన్న కోరిక చాలా అసంబద్ధమైనది, అందుకే పరమేశ్వరుడతన్ని అనుగ్రహించలేదు.

ఇక శిల్పాల విషయానికి వస్తే, ఇవి 30-40 అడుగుల ఎత్తున ఉంటాయి. అయితే అన్నీ అసంపూర్తిగా ఉంటాయి. వీటి పళ్లు, కళ్లు అలంకరణ, హావభావాలు అన్నీ కూడా అక్కడి గిరిజనులను ప్రతిబింబిస్తుంటాయి. ఈ పర్వత ప్రదేశంలోని ప్రతి మూలకూ వెళ్లడానికి ఎగుడుదిగుడుగా, అడ్డదిడ్డంగా రిబ్బన్ ఆకారంలో మెట్లు, పర్వతాలను అనుసంధానిస్తూ వంతెనలూ ఉన్నాయి. ఇక్కడ కాలు పెట్టగానే ఇంతటి అద్భుతమైన సుందరప్రదేశాన్ని ప్రపంచం ఎందుకు విస్మరించిందా అనిపిస్తుంది.

ఇక్కడి శివుడికి ఉనకోటీశ్వర కాలభైరవుడని పేరు. దాదాపు ముప్పై అడుగుల ఎత్తులో చెక్కి ఉంటుంది శివుడి విగ్రహం. ఆయన తలే పదడుగులుంటుంది. ఒకవైపు సింహవాహనంపై పార్వతి, మరోవైపు గంగ ఉంటారు. పాదాల చెంత మూడు పెద్ద పెద్ద నంది విగ్రహాలు భూమిలో కూరుకుపోయినట్లుగా కనిపిస్తాయి. ఉనకోటీశ్వరుడికి ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం అర్చనలు, అభిషేకాలు జరుగుతుంటాయి. పూజారులు ఇక్కడికి దగ్గరలో భక్తులకు అందుబాటులో ఉంటారు.

ఇక్కడి రాతి విగ్రహాలకు పైన చక్కటి పచ్చిక బయళ్లు, కింది భాగాన గలగల పారే సెలయేళ్లు లేదా పైనుంచి కిందికి పరవళ్లు తొక్కుతూ పడే జలపాతాలు ఉంటాయి.

ప్రతి ఏటా ఏప్రిల్‌లో ఇక్కడ పెద్ద ఎత్తున జరిగే అశోకాష్టమి ఉత్సవాలకు త్రిపుర నుంచే గాక చుట్టుపక్కల రాష్ట్రాలనుంచి వేలాది మంది భక్తులు విచ్చేస్తారు. జనవరిలో కూడా చిన్నపాటి ఉత్సవం నిర్వహిస్తారిక్కడ.

- డి.వి.ఆర్.భాస్కర్

ఎలా చేరుకోవాలి?

త్రిపుర రాజధాని అగర్తలాకు న్యూఢిల్లీ, అస్సాం, నాగాలాండ్, బిహార్, పశ్చిమ బెంగాల్, ఉత్తర ప్రదేశ్... ఇలా ఇంచుమించు అన్ని ప్రధాన నగరాల నుంచి ట్రెయిన్లు ఉన్నాయి. రైలుమార్గంలో వచ్చేవారికి అతి సమీపంలోని రైల్వే స్టేషన్ కుమార్‌ఘాట్. అక్కడి నుంచి హెలికాప్టర్‌లో ఉనకోటి శిల్పసౌందర్యాన్ని వీక్షించ వచ్చు. విమానంలో వచ్చేవారు ఐజ్వాల్ విమానాశ్రయంలో దిగాలి. అక్కడి నుంచి ఉనకోటికి నేరుగా ట్యాక్సీలు ఉంటాయి. త్రిపుర పర్యాటకాభివృద్ధి శాఖ హెలికాప్టర్ ఛార్జీలను అందుబాటు ధరలోనే ఉంచడం కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

దగ్గరలో ఏమేమి చూడవచ్చంటే...

త్రిపురకు దగ్గరలో కైలాసహర్, మామిట్, అగర్తలా, కోలాసిబ్, చిరపుంజి, కాలిమ్‌పాంగ్, ఆగ్రా, మాండులను కూడా చూడవచ్చు.

• న్యూ ఫేస్

పైనాపిల్ ప్యాక్

మేని మెరుపుకోసం మగువలు చేయని ప్రయత్నం ఉండదు. కాస్మొటిక్ క్రీమ్స్ దగ్గర నుంచి పార్లర్ల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేసి చేసి... తమ అందాన్ని కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటారు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా మెరుపు తాత్కాలికమే అవుతున్నప్పుడు మరింత కేర్ అవసరం. దానికోసం కాస్త సమయం కేటాయిస్తే చాలు.. నిగారించే మెరుపు మీ సొంతమైపోతుంది. ప్రయత్నించండి.

కావల్సినవి:

పైనాపిల్ గుజ్జు –3 టేబుల్ స్పూన్స్
కొబ్బరి పాలు –2 టేబుల్ స్పూన్స్
స్వచ్ఛమైన తేనె –పావు టేబుల్ స్పూన్

తయారీ:

ముందుగా పైనాపిల్ గుజ్జును ఓ బౌల్‌లోకి తీసుకోవాలి. అందులో కొబ్బరి పాలు, తేనె కలుపుకొని బాగా మెత్తగా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖం చల్లని నీళ్లతో కడుక్కుని ఓ 3,4 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టుకోవాలి. తరువాత మెత్తటి క్లాత్‌తో ముఖం తుడుచుకుని ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసుకోవాలి. అరగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా ఓ వారం రోజులు క్రమం తప్పకుండా చేస్తే ముఖానికి మంచి మెరుపు, నిగారింపు వస్తుంది.



కాస్త కొత్తగా...

మన మేకప్ కిట్‌లో నాలుగైదు నెయిల్ కలర్స్ ఉంటే చాలు, ఎలాంటి నెయిల్ ఆర్టైనా మీ సొంతమైపోతుంది. వేసుకున్న డ్రెస్‌కి తగ్గట్టుగా నెయిల్స్‌ని మెరిపించుకోవచ్చు. ఈ ఆర్ట్ చూడండి. ఎంత బాగుందో. మీ డ్రెస్ మేచింగ్‌ని బట్టి ఒక లైట్ కలర్, ఒక డార్క్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌లతో పాటూ బ్లాక్ అండ్ వైట్ కలర్స్ ఉంటే చాలు. ఈ అందమైన నెయిల్ ఆర్ట్ మీ సొంతమవుతుంది.

1. ముందుగా నెయిల్స్ శుభ్రం చేసుకుని షేప్ చేసుకోవాలి. తరువాత ఎల్లో లేదా ఏదైనా మీకు నచ్చే లైట్ కలర్ తీసుకుని గోళ్లకు అప్లై చేసుకోవాలి.
2. తరువాత పిక్చర్‌లో చూపించినట్లు కొంచెం బ్రైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని గోళ్ల ముందు భాగంలో వేసుకుని, కాస్త వెనక్కి కూడా లైట్‌గా స్ప్రెడ్ చేసుకోవాలి.
3. తరువాత బ్లాక్ కలర్ తీసుకుని అన్ని గోళ్లపైనా పిక్‌లో చూపించినట్లు (ఫిష్ షేప్‌లో) డిజైన్ చేసుకోవాలి.
4. ఇప్పుడు వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని... ముందు డిజైన్ చేసుకున్న షేప్‌కి పైన కింద అప్లై చేసుకోవాలి.
5. తరువాత పైన అప్లై చేసుకున్న వైట్ కలర్‌లో ఒక బ్లాక్ చుక్క పెట్టుకుంటే చాలు మంచి లుక్ వస్తుంది.
6. చివరిగా నెయిల్స్ ఆరిన తరువాత... ట్రాన్స్‌పరెంట్ కలర్ అప్లై చేసుకుంటే, గోళ్లు మరింత అందంగా కనిపిస్తాయి.

• నెయిల్‌ఆర్ట్



● కొత్తకొత్తగా

చల్లచల్లని కూల్‌కూల్






వేసవి కాలం వచ్చిందంటే అందరి నోటా చల్లచల్లని కూల్‌కూల్ అనే మాటే వినిపిస్తుంది. వడగాలులకు తాళలేక.. తినేదైనా.. తాగేదైనా.. కూల్ కూల్‌గా ఉండాలని కోరుకుంటాం. అలాంటి వారి కోసమే ఈ మిషన్. ఫ్రిజ్ అవసరం లేకుండా ఇందులోనే డైరెక్ట్‌గా రకరకాల ఫ్లేవర్స్‌లో ఐస్ క్రీమ్స్ తయారు చేసుకోవచ్చు. పండ్లు, పాలు, పెరుగులతోనే ఐస్ క్రీమ్స్ ఎలా ప్రిపేర్ చేసుకోవచ్చు అనేది వివరిస్తూ.. ఈ మిషన్‌తో పాటూ ఒక మెనూ రెసిపీ బుక్ కూడా ఉంటుంది. ఇక ఈ మెషిన్‌లో సాఫ్ట్ లేదా హార్డ్ అనే ఆప్షన్స్ కూడా ఉంటాయి. వాటిని ప్రెస్ చేసి మనకు కావాల్సిన విధంగా ఐస్‌క్రీమ్‌ను సిద్ధం చేసుకోవచ్చు.

ధర
109.99 డాలర్లు
(రూ.7,070)

యంత్రుడు... ఓ మంచి పనోడు...

ఒకటి రెండు కాదు షేర్‌ఖాన్, ఈ యంత్రుడు ఏకంగా వెయ్యి సలాడ్స్‌ను తయారు చేయగలడు. అది కూడా ఒక్క సలాడ్‌ను... ఒకే ఒక్క నిమిషంలో... అంటూ అక్షరాలా అరవై సెకన్లలో సిద్ధం చేయగలడు. అవును. మిస్టర్ యంత్రుడు మనిషి కాదు ఓ రోబో. ఆర్డర్ ఇవ్వడమే ఆలస్యం మీకు కావాల్సిన సలాడ్‌ను నిమిషంలో అందిస్తాడు. మీకు ఏ సలాడ్ కావాలి... అందులోకి ఏ ఫ్రూట్స్ కావాలి, ఏ వెజిటబుల్స్ కావాలి.. వంటివన్నీ ఆర్డర్ తీసుకుంటూ సరిగ్గా అరవై సెకన్లలో మీరు కోరుకున్న సలాడ్‌ను మీ చేతికి అందిస్తుంది.'' ఇందులో అన్ని సలాడ్స్‌కు సంబంధించిన ఫుడ్ మెటీరియల్‌కు ప్రత్యేకమైన అరలు ఉంటాయి. వెజిటబుల్/ఫ్రూట్స్‌ను శుభ్రం చేసి సంబంధిత అరల్లో పెట్టేస్తే చాలు. తరగటం నుంచి, కలిపి ఇవ్వడం వరకూ అన్నీ తానే చూసుకుంటుంది. అంతే కాదు... మనం తీసుకోనున్న సలాడ్‌లో ఏది ఎంత కేలరీల్లో మిక్స్ అవుతుందో కూడా మనకు చూపించేస్తుంది.




ఏం తీసుకుంటారు? టీ ఆర్ కాఫీ...



ఉదయాన్నే లేవగానే... టీనో, కాఫీనో గొంతులో పడకపోతే చాలా మందికి రోజు మొదలుకాదు. ఘుమఘుమలాడే టిఫిన్స్ ఎన్ని సిద్ధంగా ఉన్నా... 'ఒక్క కప్పు, ఒకే ఒక్క కప్పు' అంటూ.. ఖడ్గం సినిమాలో రవితేజలా బెడ్ కాఫీ/టీ కోసం ఆశపడతారు. అలాంటి వారికి ఈ మిషన్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో టీ అయినా కాఫీ అయినా నిమిషాల్లో పెట్టేసుకోవచ్చు. అచ్చు చెక్కబొమ్మలా కనిపిస్తున్న ఈ మిషన్‌లో పైన టాప్‌లో ఒక మూత ఉంటుంది. అది ఓపెన్ చేసి వాటర్ పోసుకుని.. పైన గాజు గ్లాస్‌తో టీ లేదా కాఫీ పౌడర్ వేసుకుని బటన్ ఆన్ చేస్తే చాలు. కింద గుండ్రని ప్లేస్‌లో గ్లాస్ పెట్టుకుంటే తయారైన మిశ్రమం అందులోకి వచ్చి చేరుతుంది. ఈ మిషన్ ద్వారా కేవలం పౌడర్ మాత్రమే కాదు లీవ్స్ అంటే గ్రీన్ టీ లాంటివి కూడా పెట్టుకోవచ్చు. అంటే అల్లం టీ, బెల్లం టీ, ఏలకుల టీ, లెమెన్ టీ అంటూ మీకు కావాల్సిన ఫ్లేవర్స్‌లో చేసుకుని హాయిగా తాగెయ్యొచ్చు.



ధర
99 డాలర్లు
(రూ.6,363)

పిజ్జా కప్స్

కావల్సినవి:
బ్రెడ్ - 6 లేదా 7
టమాటా-2
మొక్కజొన్న గింజలు-పావు కప్పు
పచ్చిమిర్చి - 2 లేదా 3
ఉల్లిపాయలు - 2
మసాలా- 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు-తగినంత
ఆయిల్- సరిపడా

తయారీ:
ముందుగా టమాటా, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చిలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత బ్రెడ్ నాలుగువైపుల కట్ చేసుకుని ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక పెద్ద బౌల్ తీసుకుని టమాటా, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలతో పాటూ... మొక్కజొన్న గింజలు, ఉప్పు, మసాలా వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత బ్రెడ్ ముక్కలను మినీ కేక్ పాన్‌లోని బౌల్స్‌లో పెట్టుకుని, అందులో టమాటా మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా పెట్టుకోవాలి. తరువాత వాటిల్లో లైట్‌గా ఆయిల్ వేసుకుని 10 లేదా 15 నిమిషాలు ఉడికించుకుంటే సరిపోతుంది.

బీట్‌రూట్ స్కోన్స్



కావల్సినవి:
శనగపిండి – 2 కప్పులు
బేకింగ్ పౌడర్ – 2 టేబుల్ స్పూన్స్
ఉప్పు – తగినంత
పెరుగు – పావు కప్పు
చెడ్డార్ చీజ్ – 25 గ్రాములు
బీట్ రూట్ ముక్కలు – అర కప్పు
పాలు – 6 లేదా 7 టేబుల్ స్పూన్స్
తేనె – 2 లేదా 3 టేబుల్ స్పూన్స్
నూనె – సరిపడా

తయారీ:
ముందుగా చీజ్ కరిగించుకుని శనగపిండిలో బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత బేకింగ్ పౌడర్, పెరుగు, ఉప్పు కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత బీట్‌రూట్ ముక్కలతో పాటు పాలు, తేనె కూడా కలిపి మిక్స్ చేసుకోవాలి. తరువాత రెండు మిశ్రమాలను బాగా కలిపి ముద్దలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు సింబల్ లేదా మీకు నచ్చిన షేప్‌లో చిన్న చిన్న ముద్దలు చేసుకుని పాన్‌పై వేయించుకోవాలి. వీటిని టమాటా సాస్‌లో నంజుకుని తింటే భలే టేస్ట్‌గా ఉంటాయి.

టాంగీ గోవా షీరా

కావల్సినవి: గోధుమ రవ్వ – అర కప్పు
నెయ్యి – 2 టేబుల్ స్పూన్లు
వేడి నీళ్లు – అర కప్పు
గోవా పేస్ట్ – అర కప్పు (మార్కెట్‌లో దొరుకుతుంది)
ఉప్పు – తగినంత
యాలకుల పొడి – అర టేబుల్ స్పూన్
కొబ్బరి తురుము – 2 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ: ముందుగా పాన్ తీసుకుని అందులో నెయ్యి వేసి వేడి చేసుకోవాలి. తరువాత గోధుమ రవ్వను వేసుకుని దోరగా వేయించుకోవాలి. తరువాత వేడి నీళ్లు పోసుకుని మొత్తం కలపాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమంలో గోవా పేస్ట్, ఉప్పు వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత యాలకుల పొడి, కొబ్బరి తురుము వేసుకుని గరిటతో మొత్తం కలుపుకుని, 5 లేదా 7 నిమిషాలు ఉడికించుకోవాలి. బాగా దగ్గరపడిన తరువాత దించేసుకుని మనకు నచ్చిన షేప్‌లో స్వీట్స్ చేసుకుని నచ్చిన విధంగా గార్నిష్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది.







బిగ్ బ్రైడ్ బన్

ఎప్పుడు చూసినా ఇంట్లో ఉండే పెద్దమ్మనో, పక్కింటి పిన్నమ్మనో మోడల్ జడలు వేయమని అడగటమేనా...? అవసరం లేదు. మీకు మీరే వేసుకోవచ్చు. వాళ్లకు వచ్చిన ఓల్డ్ మోడల్స్ కాదండి. న్యూ మోడల్స్, లేటెస్ట్ మోడల్స్. మీకు మీరే అల్లుకుని ఔరా అనిపించొచ్చు. వేసుకున్న డ్రెస్‌కు తగ్గట్టు, మీ ఫేస్ కట్‌కి తగ్గట్టు రోజుకో మోడల్ వేసుకోవచ్చు. అందుకే ఈ వారం మీ కోసం ఈ ఓ సరికొత్త మోడల్.

1 ముందుగా చిక్కులు లేకుండా హెయిర్ మొత్తం దువ్వుకోవాలి. తరువాత కుడివైపు ముందు భాగంలో కాస్త ఫంక్ వదులుకుని, మూడు పాయలు తీసుకోవాలి.

2 తరువాత మూడు పాయలను అల్లుకుంటూ.. వెనుక భాగంలోని హెయిర్ నుంచి ఒక్కో పాయను ఆ జడకు యాడ్ చేసుకోవాలి.

3 చివరి వరకూ అలానే పాయలు కలుపుకుంటూ జడ అల్లుకోవాలి.

4 ఇప్పుడు జడ మొత్తం అల్లిన తరువాత హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకుని, జడ మొత్తం లూజ్‌గా చేసుకోవాలి.

5 జడ అల్లగా మిగిలిన హెయిర్‌కు చిన్న రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టుకుని టైట్ చేసుకోవాలి.

6 తరువాత చిన్న రబ్బర్ బ్యాండ్‌పైన పెద్ద హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

7 ఇప్పుడు బ్యాండ్ పెట్టుకున్న హెయిర్ మొత్తం చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి.

8 తరువాత ఆ హెయిర్ మొత్తం పెద్ద బ్యాండ్‌లోకి రివర్స్‌లో పెట్టుకుని ముడిలా చేసుకోవాలి.

9 ఇప్పుడు ముందుగా అల్లుకున్న జడను ముడి కింద నుంచి తిప్పుకుని, ఎడమ వైపుకు తీసుకుని టైట్‌గా పెట్టుకోవాలి.

10 చివరిగా ఆ జడ ఊడిపోకుండా ఉండేందుకు జడకు, ముడికి కలిపి హెయిర్ పిన్ పెట్టుకోవాలి.

కుర్తీ మోడల్స్‌లో ఎన్ని ఉన్నా మరో కొత్త స్టైల్ కోసం వెతుకుతూనే ఉంటాం. దాంట్లో భాగంగా సింపుల్‌గా అనిపిస్తూనే స్టైలిష్ లుక్‌తో ఆకట్టుకునే మోడల్ కుర్తీ డ్రాఫ్టింగ్ గురించి తెలుసుకుందాం. మిగతా కుర్తీల మాదిరిగానే ఈ డ్రాఫ్టింగ్ ఉన్నప్పటికీ కొన్ని చిన్న చిన్న తేడాలు ఉంటాయి. వాటిలో కుడి వైపున నెక్ నుంచి నడుము వరకు ఉండే స్ట్రెయిట్ లైన్ కట్, అటు నుంచి కుర్తీ పొడవున ఉండే స్లిట్ దీని ప్రత్యేకత. ఈ కుర్తీ ఫ్రంట్ అండ్ బ్యాక్ డ్రాఫ్టింగ్ సరిచూసుకొని డిజైన్ చేసుకోవాలి.

ఫ్రంట్ స్లిట్ కుర్తీ



కొలతలు ఇంచులలో!

ఛాతీకొలత	32	34	36	38	40	42
బస్ట్ కొలత	33	35	36	38	40	42
బస్ట్ కింది భాగం	26	27	30	32	34	37
హిప్	33	34	38	40	42	45
భుజం	11	12	12	13	13	14
స్లీవ్ లెంగ్త్ 3/4	15	15	15	17	17	17
ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్	14	15	15	16	17	17
ఫ్రంట్ నెక్ లైన్	6	6.5	7	7	7.5	7.5
పొడవు	36	38	38	38	40	40

రాణి
డిజైనర్

నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్



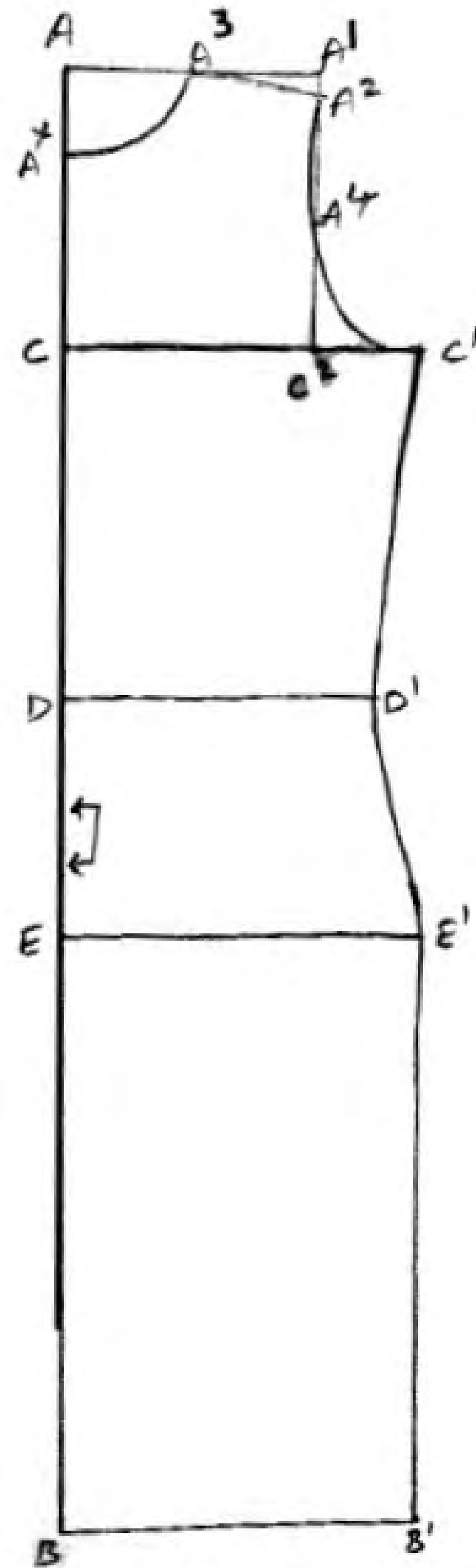
కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడీఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

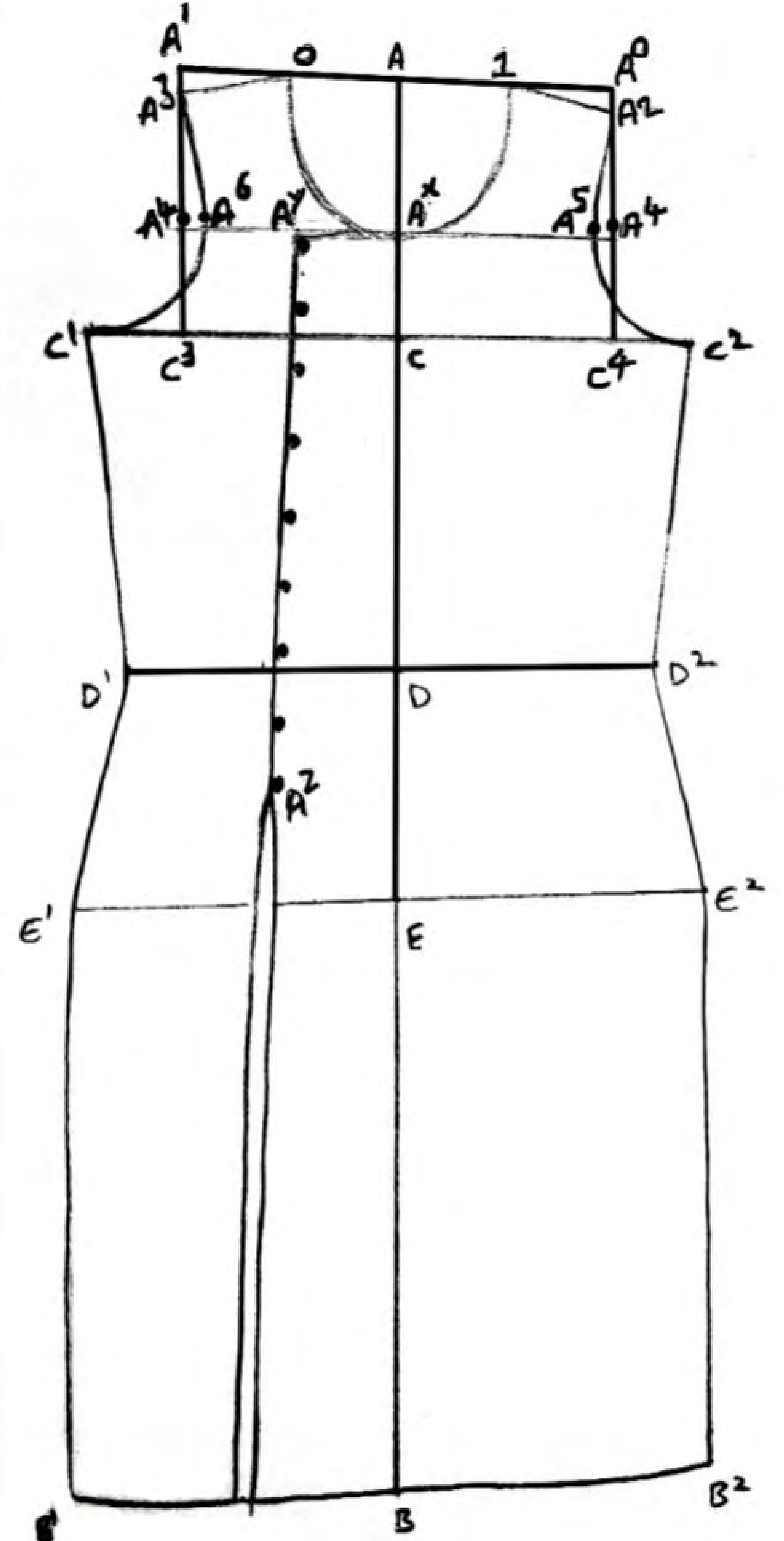
ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = కుర్తీ పొడవు
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD = నడుము పొడవు
- AE = హిప్ లెంగ్త్
- A1 AO = షోల్డర్ విడ్త్
- O – 1 = నెక్ విడ్త్
- C1 C2 = ఛాతీ చుట్టుకొలత /2
- D1 D2 = వెయిస్ట్ రౌండ్/ 2
- E1 E2 = B1 B2 = హిప్ రౌండ్/ 2
- A O & A1మధ్య లైన్ నుంచి C3, C4 లైన్ మార్క్ చేయాలి. A3, A2 అర అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్.
- A3, C3 & A2, C4 లైన్‌లకు మధ్య A4 మార్క్ చేయాలి. ఇక్కడ నుంచి అర అంగుళం లోపలికి మార్క్ చేసి A5, A6 వేయాలి.
- ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగాలు A2 A5 C2 & A3 A6 C1
- AAX = ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్
- A6 నుంచి అర అంగుళం తీసుకొని AY మార్క్ చేయాలి. ఇక్కడ నుంచి అర అంగుళం విడ్త్ తీసుకుంటే అది AX అవుతుంది.
- AY నుంచి కిందుగా కుర్తీ పొడవు లైన్‌ని డ్రా చేయాలి. AZ నుంచి స్లిట్ తీసుకోవాలి.

బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = కుర్తీ పొడవు
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AE = హిప్ లెంగ్త్
- CC1 = ఛాతీ చుట్టుకొలత /4
- DD1 = నడుము కొలత / 4
- EE1 = BB1 = హిప్ చుట్టుకొలత /4
- C1, D1, E1, B1 కుర్తీ సైడ్ వంపు భాగం
- A1 నుంచి నిటారుగా కిందకు C2 వరకు లైన్ డ్రా చేయాలి.
- A1 నుంచి అర అంగుళం కిందుగా డ్రా చేసి. A2 మార్క్ చేయాలి. ఇది షోల్డర్ స్లోప్ అవుతుంది.
- A2 – C2కు మధ్య బిందువు A4. A2, A4, C1ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం.
- A3 AX = బ్యాక్ నెక్ డెప్త్





గూడెం తాలూకా కార్యాలయం.

క్యాంప్: కృష్ణదేవిపేట., తేదీ 29-1-1922.

రంప అసిస్టెంట్ కమిషనర్ వారి సముఖమునకు!

సరైన ఆధారాలు లేకున్నా అల్లూరి రామరాజు తిరుగుబాటు లేవదీయనున్నాడని పుకార్లు పెద్ద ఎత్తున వ్యాపించాయి. దీనితో కృష్ణదేవిపేట మొత్తం రాత్రంతా పోలీస్‌స్టేషన్ దగ్గరే గడిపింది. 28వ తేదీ రాత్రి కూడా ప్రజలు పోలీస్‌స్టేషన్ దగ్గర లేదా పొలాలలో పడుకున్నారు.

ఈ ఉదయం నేను ఎ. రామరాజును ఇంటర్వ్యూ చేశాను. అయితే తాను సహాయ నిరాకరణవాదిని కానని ఆయన చెప్పాడు. తాగుడుకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం మాత్రం చేస్తున్నానని అన్నాడు. ఇవన్నీ వదంతులేనని ఈ రగడ సద్దుమణిగే దాకా తాను నర్సీపట్నం వెళ్లిపోతానని కూడా చెప్పాడు.

ఇప్పటి పరిస్థితినిబట్టి పెద్ద ప్రమాదమేదీ ఉందని చెప్పను. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న పోలీసుల సాయంతో ఏ పరిణామాన్నయినా ఎదుర్కొనగలనని మనవి చేస్తున్నాను.

– అల్ఫ్ బాస్టియన్.

ఆ స్టేట్‌మెంట్ ఫజులుల్లాకి ఇస్తూ అన్నాడు స్పైర్, ''నువ్వు కూడా ఇలా రాస్తావని అనుకోలేదు.''

''ఆ మాటేమోగానీ, మీరు ఇలా తిరుగు టపాలోనే విచారణకి వస్తారని నేనూ ఊహించలేదు.'' అన్నాడు స్టీవర్ట్.

''చూడు స్టీవర్ట్! మునసబు పంపిన నివేదికలో ఫిబ్రవరి ఒకటో తేదీన ఫితూరీ మొదలవుతోందంటూ వదంతి పుట్టిందని రాశాడు. ఆ ఫిబ్రవరి ఒకటో తేదీనే ఎం.కె.గాంధీ తన సహాయ నిరాకరణోద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తున్నట్టు చెప్పాడు గుర్తులేదా?. ఈ రెండింటికీ అంతుపట్టని సంబంధం ఉందేమోనని అనుమానించాను.'' అంటూ మనసులో మాట చెప్పాడు స్పైర్, గొంతు తగ్గించి.

''నిజమే సుమా!'' అన్నాడు స్టీవర్ట్.

''ఒక్కటి గుర్తుంచుకోండి. ఫజులుల్లాఖాన్, బాస్టియన్– మీరు కూడా వినండి. అవసరమైతే, ఇంకో ఫిర్యాదు ఏది వచ్చినా, కృష్ణదేవిపేటలో ఏ నినాదం వినిపించినా ఈ యువకుడిని మరుక్షణం నర్సీపట్నం పంపండి!'' కటువుగానే అన్నాడు స్పైర్.

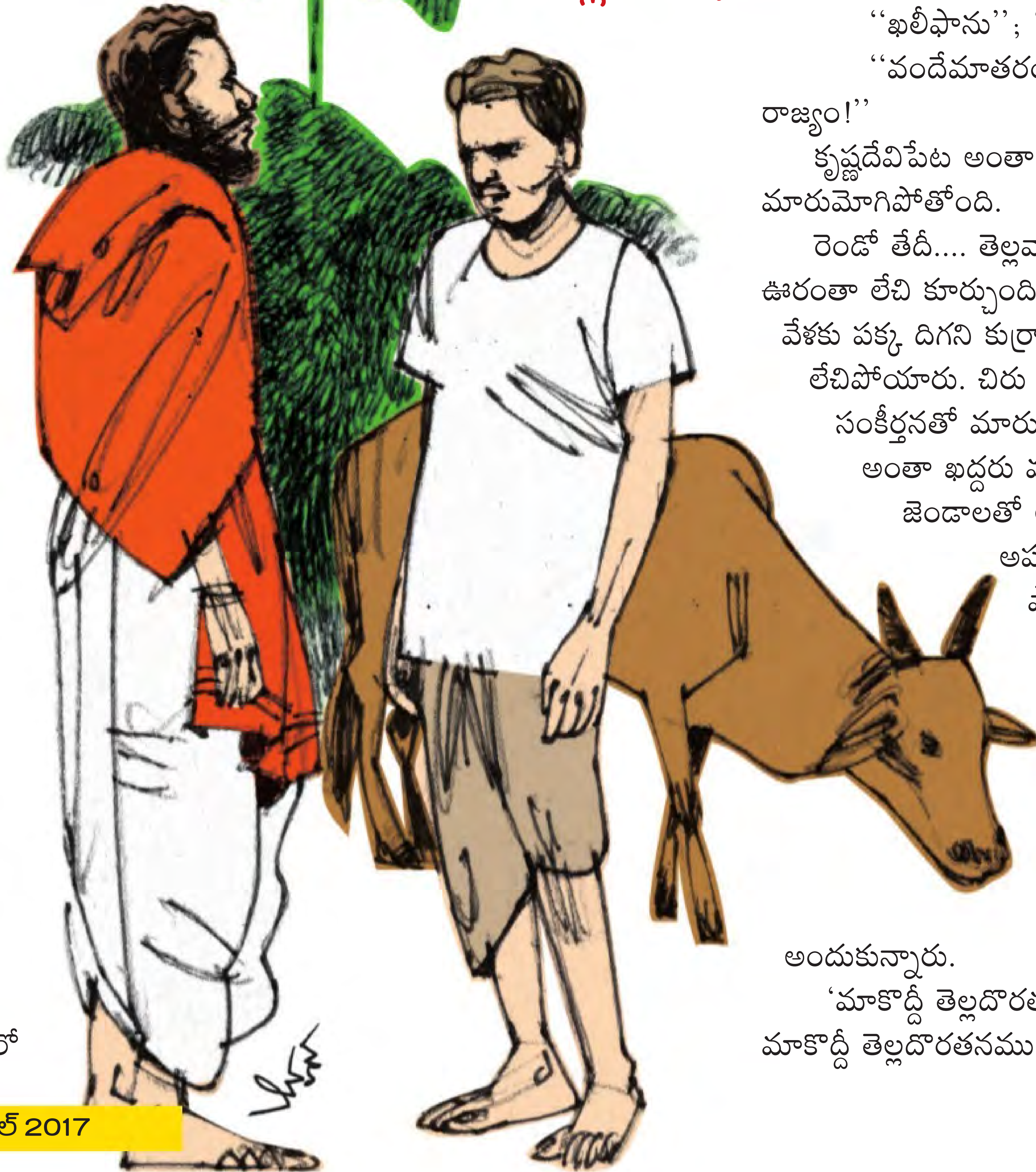
9

ఎక్కడ నుంచి వచ్చిందో ఆ ఆవేశం– మళ్లీ భారతదేశమంతా 'గాంధీజీకి జై' అంటూ ముక్త కంఠంతో నినదించింది. కృష్ణదేవిపేటలో కూడా ఊహించని పరిణామం. ఫిబ్రవరి 1, 1922.. ఆ మధ్యాహ్నానికే నర్సీపట్నం నుంచి జాతీయ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు చేరుకున్నారు.

సహాయ నిరాకరణోద్యమాన్ని ఆ రోజు నుంచి మరింత ఉధృతం చేయబోతున్నట్టు గాంధీగారు ముందుగా చేసిన ప్రకటనకు తగ్గట్టే ఉంది దేశంలో వేడి.

''తూర్పు కనుమల





మన్యవీరుడు
అల్లూరి గాథ

వాకిలిలో గాంధీగారి సహాయ నిరాకరణోద్యమనాదం వినిపించడం అపూర్వమే! ఆ ఉద్యమం ఇంత దూరం వచ్చిందంటే, గాంధీగారు దేశప్రజల హృదయాలకు ఎంత చేరువయ్యారో కదా!''

దాదాపు వివశత్వంతో అన్నాడు శ్రీరామరాజు, తన పక్కనే నిలబడి ఉన్న అల్లిపూడి కరణం రాళ్లపల్లి కేశన్నగారితో. ఆయన కరిణీకం వదిలేసి ఈ ప్రాంతంలో ఉద్యమం నడుపుతున్నాడు.

నర్సీపట్నం నుంచి, ఇతర గ్రామాల నుంచి వచ్చిన జాతీయ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు అరవై మందికి పైగానే ఉన్నారు. అంతా తెల్లటి ఖద్దరు దుస్తులలో ఉన్నారు. భుజాల మీద జాతీయ కాంగ్రెస్ త్రివర్ణ పతాకాలు ఉన్నాయి. వారపు సంత జరిగే చోట ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభ అప్పుడే పూర్తయింది. సభాస్థలి నుంచి వారంతా బస చేసిన గ్రామచావడి దగ్గరకి వెళుతున్నారు– నినాదాలు చేసుకుంటూ.

''గాంధీజీకి....''; ''జై!''

''స్వదేశీ.....''; ''మన ఆశయం, మన ప్రాణం!''

''స్వదేశీ విద్య....'';''అసలైన విద్య!''

ఆ నినాదాలు ఉద్వేగానికి గురి చేస్తున్నాయి.

''విదేశీ వస్త్రాలు....'';''మనకొద్దు!''

''మన చేనేత....'';''మన సంపద, మనకి గౌరవం''

''ఖిలీఫాను''; ''పునరుద్ధరించాలి!''

''వందేమాతరం.....'';''మనదే రాజ్యం!''

కృష్ణదేవిపేట అంతా ఉద్యమ నినాదాలతో మారుమోగిపోతోంది.

రెండో తేదీ.... తెల్లవారగట్ట ఐదుగంటలకే ఊరంతా లేచి కూర్చుంది. మామూలుగా ఆ వేళకు పక్క దిగని కుర్రాళ్లు కూడా లేచిపోయారు. చిరు చలిలో వీధులన్నీ నగర సంకీర్తనతో మారుమోగుతున్నాయి. అంతా ఖద్దరు వస్త్రాలు ధరించి, జెండాలతో ఆ చిరుచలిలోనే అప్పటికే పాటలు పాడుతూ తిరుగుతున్నారు. ఏడున్నర గంటలకు మళ్లీ సభ. నగర సంకీర్తన తరువాత అక్కడికి ఊరేగింపుగా వెళుతూ పాట అందుకున్నారు.

'మాకొద్దీ తెల్లదొరతనము– దేవ... మాకొద్దీ తెల్లదొరతనము.

మా ప్రాణాలపై పొంచి- మానాలు
హరియించె..
మాకొద్దీ తెల్లదొరతనము
పన్నెండు దేశాలు-పండుచున్నాగాని
పట్టెడన్నమె లోపమండి!
ఉప్పు! ముట్టుకుంటే దోషమండి
నోట! మట్టికొట్టిపోతాడండి
అయ్యో! కుక్కలతో పోరాడి-కూడు
తింటామండి....... !!మాకొద్దీ!!

మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలో చాలా గ్రామాలని ఈ గేయం ఉ[ద్రూతలూగిస్తోంది. స్టెన్సిల్స్ తీసి అమ్ముతున్నారు అణాకి. కళ్ల ముందు జరుగుతున్న చీరాల-పేరాల ఘటన, పల్నాడు, పెదనందిపాడు పన్నుల సత్యాగ్రహం అన్నీ ఆ గేయంతో పరిచయం చేసేశాడు కవి.

అంతలోనే పోలీసులు వస్తున్నట్టు కబురు. కార్యకర్తలు హడావుడిగా సామాను సర్దుకుని నర్సీపట్నం వెళ్లిపోయారు.

10

మూడో తేదీ ఉదయం ఎనిమిదిగంటల వేళ...

ఫజులుల్లా ఖాన్ ఆరుగురు పోలీసులతో హఠాత్తుగా రామాలయం దగ్గరకు వచ్చి, రామరాజును తీసుకుని వెంటనే రావలసిందని మునసబుకు కబురు పెట్టాడు. పోలీసులను పంపించి గ్రామ పెద్దలను కూడా అక్కడకు రప్పించారు.

''ఆర్డర్ చూపించు!'' అప్పుడు ఆదేశించాడు ఫజులుల్లాఖాన్.

భాస్కరుడికీ, స్వామినాయుడికీ, రామరాజుకీ ఆర్డర్ నకళ్లు ఇచ్చాడు కానిస్టేబుల్.

''రామరాజుగారూ! ఏమిటిది?'' అన్నాడు స్వామినాయుడు కంగారు పడుతూ.

''రంప ఏజెన్సీ సబ్ డివిజినల్ ఫస్ట్‌క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ వారి ఆదేశం. భారతీయ శిక్షా స్మృతి ప్రకారం కృష్ణదేవిపేట గ్రామంలో 144వ సెక్షన్ విధించారు.'' అన్నాడు రామరాజు, ఏమీ ఆశ్చర్యపడకుండా.

''రామరాజుగారు! మిమ్మల్ని నిర్బంధంలోకి తీసుకుంటున్నాం. అయితే ఇది అరెస్టు కాదు. ఇంటర్న్‌మెంట్. పొలిటికల్ సస్పెక్ట్‌గా తీసుకురమ్మని ఆదేశం. మాతో నర్సీపట్నం రావాలి!'' అన్నాడు ఫజులుల్లా ఖాన్.



''హలో... నర్సీపట్నం హెడ్‌క్వార్టర్స్... ఓవర్...!'' ఆ గొంతు విని, చటుక్కున ముందుకు వచ్చాడు ఫర్బేస్.

''హలో.... హలో...కేడీపేట క్యాంప్.....ఈవ్‌లింగ్... నువ్వేనా? హలో... ఏమిటి? ఇక్కడ నుంచి ఆ సమాచారం పంపేందుకు ప్రయత్నించమంటావా? ఓవర్'' అన్నాడు ఫర్బేస్.

''అదే మంచిది. చూడు, రామరాజుని మంపలో అరెస్టు చేశారు. అక్కడ నుంచి నేరుగా కేడీపేట తీసుకువచ్చి స్పెషల్ ఆఫీసర్‌కే అప్పగించాలి. ఈ ఆదేశంలో ఒక్క అక్షరం మారకూడదు. ఈ విషయమే కొయ్యూరు వాళ్లకి కచ్చితంగా చెప్పాలి. ఓవర్.''



ఐదవ అధ్యాయం

1

నర్సీపట్నం సబ్ జైలులో రెండో నంబర్ సెల్.

త్రయంబకేశ్వరం పేరు చెప్పగానే స్వేనీ ముఖంలో పొటెత్తిన కంగారూ, ఫజులుల్లా మాటలలో వచ్చిన ఆటుపోట్లూ పదే పదే గుర్తుకు వస్తున్నాయి రామరాజుకి.

గోదావరి పుట్టిన ఆ పుణ్యక్షేత్రానికి వెళ్లానంటూ తను ఇచ్చిన వాగ్మూలం ఆ ఇద్దరు బ్రిటిష్ సేవకులను కొంచెం కూడా నమ్మించదని రామరాజుకు తెలుసు. అదీ ఆ స్థల మహత్యం.

నాసికా త్రయంబకం ....

త్రయంబకేశ్వరం....

రాజమండ్రిలో తండ్రి నడిపిన స్టూడియోలో మాయాలాంతరు బొమ్మలు చెప్పిన కథలలోనే మొదటిసారి ఆ పేర్లు విన్నాడు రామరాజు.

ఓ పచ్చటి కొండ, దాని మీద నుంచి జారే నాలుగైదు ధారలు. అదే గోదావరి. ఆ సన్నటి ధార రాజమండ్రి చేరేసరికి అఖండ గౌతమిగా, మూడు మైళ్ల వెడల్పుతో విశ్వరూపం దాలుస్తుందని అప్పుడే విన్నాడు రామరాజు. అక్కడ నుంచి దిగువకు ధవళేశ్వరం వెళ్లి, పాయలుగా చీలి, అందులో ఒకటి అంతర్వేది దగ్గర సముద్రంలో కలుస్తుందని కూడా తెలుసుకున్నాడు.

సెల్ అంతటా చీకట్లు ఆవరించుకున్నాయి. ఆవరణ అంతా నిశ్శబ్దంగా ఉంది. అర్ధరాత్రి దాటింది.

జూన్‌లో కృష్ణదేవిపేట నుంచి బయలుదేరిన రామరాజు వర్షాలు ముమ్మరమయ్యే నాటికి త్రయంబకం చేరుకున్నాడు. జ్ఞాపకం వెంట జ్ఞాపకం మాయలాంతరులోని దీపంలా జ్వలించడం మొదలుపెట్టాయి. ఏవేవో దృశ్యాలు కదిలిపోతున్నాయి. దృష్టిపథంలో వీటన్నిటినీ అధిగమిస్తూ, నిన్న మొన్నటి తన త్రయంబక యాత్రాస్మృతి ఒక వరదలా ముంచెత్తుతోంది......

నిత్యం వేకువనే గోదావరి జన్మస్థలం బ్రహ్మగిరి ముందే నిలబడి చేతులెత్తి నమస్కరించేవాడు రామరాజు.

త్రయంబకేశ్వరం అడుగడుగూ ప్రకృతి సౌందర్యమే. అక్కడక్కడ రుద్రాక్ష చెట్లు సహా,

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

రకరకాల మహావృక్షాలు. వాటి మధ్య ఎన్నో తీర్థాలు. ఆ తీర్థాల ఒడ్డునే రమణీయ శిల్పకళతో ఎన్నో ఆలయాలు. వాటన్నిటికీ తలమానికంగా ఉంటుంది నల్లని రాతితో కట్టిన త్రయంబకేశ్వరాలయం. గౌతముడు తన కోసం గోదావరిని అక్కడ ఆపాడని స్థలపురాణం. గోదావరి సరే, రామలక్ష్మణ తీర్థం, గౌతమ తీర్థం, విశ్వనాథ తీర్థం, బిల్వతీర్థం, ఇంద్రతీర్థం, నీలాంబరతీర్థం, ప్రయాగ తీర్థం... ఇంకా ఎన్నో!

వీటిని చుట్టుకుని ఎన్నెన్నో స్థలపురాణాలు, గాథలు, కథలు! రామరాజుకు బస ఏర్పాటు చేసిన క్షేత్రోపాధ్యాయుడు (అక్కడి పురోహితులని క్షేత్రోపాధ్యాయులంటారు. వారికి పెద్ద పెద్ద ఇళ్లుంటాయి. వాటిలో భక్తులకు బస కల్పిస్తారు) అవన్నీ చెబుతూ ఉండేవాడు.

బ్రహ్మగిరి, హరిహరగిరులకు ప్రదక్షిణలు చేస్తున్నా, పాండవుల గుహలు, జైనుల మందిరాలు తిరుగుతున్నా ఎన్నో పురాణ కథలు చెవులలో ప్రతిధ్వనిస్తూ ఉండేవి. తనువు పులకరింప చేసే ఎన్నో శ్లోకాలు విన్నాడు. అన్నీ ఆ నేల ప్రాశస్త్యాన్ని చాటేవే!

ఆ మంత్రాలతో పాటే జనమంతా తరతమ భేదం లేకుండా వల్లించే మరో మంత్రం రామరాజు చెవులను తాకేది. అది – వందేమాతరం.

మరో ఘట్టం వివరం కూడా తరచుగా అతడి చెవిని తాకుతూ ఉండేది.

గోదావరికి బ్రహ్మగిరి జన్మనిచ్చినట్టు, అక్కడ వందేమాతర మంత్రానికి జన్మనిచ్చినది ఆ ఘట్టమే.

పదిహేనేళ్ల క్రితమే జరిగిన ఆ ఘట్టంలో తన వంతు నిర్వహించిన పాత్రను చూసుకుని త్రయంబకం కూడా గర్వపడుతూ ఉంటుందనిపిస్తుంది .....

ఆగస్ట్ 26, 1906.

బాలగంగాధర తిలక్ నాసిక్ వచ్చాడు. అంతకు ముందుటేడు జరిగిన బెంగాల్ విభజనలో శ్వేతజాతి పాలకులు ఎంత ద్రోహబుద్ధిని ప్రదర్శించారో చెప్పడానికే వచ్చాడు. అప్పుడే ఆవిర్భవించింది అభినవ భారత్ సంస్థ. విభజనతో జ్వలించిన ఆగ్రహాన్ని ఉద్యమరూపంలోకి మార్చే ప్రయత్నం మొదలుపెట్టారు. అందులో చాలామంది నాసిక్‌కు తూర్పు దిశగా ఉన్న ఔరంగాబాద్ లేదా దేవగిరి కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న మిత్రమేళా అనే రహస్య సంస్థ సభ్యులే.

మిత్రమేళా ఆశయం అందరికీ తెలుసు- కన్నుకు కన్ను. తెల్లజాతి విషయంలో ఇదే సత్యం. అనుసరణీయం. చేయవలసింది యుద్ధం.

అందుకు ఆయుధాలను సేకరించాలి. భారత్‌ను చెరబట్టిన బ్రిటిష్ పాలకుల మీద ఎక్కుపెట్టాలి.

ఈ కార్యక్రమం, ప్రణాళికల వెనుక ఉన్నవారు ముగ్గురు సోదరులు. వారిలో పెద్దవాడు చదువుకోసం ఇంగ్లండ్ వెళ్లిపోతున్నప్పుడు, 1906 జూన్‌లో ఒక రహస్య ప్రదేశంలో, మారుమూల తీసుకున్న ఫొటో. ఇప్పటికీ నాసిక్, త్రయంబకాలలో చాలా ఇళ్లలో కనిపిస్తుంది. రామరాజు బస చేసిన క్షేత్రోపాధ్యాయుడి ఇంట్లో కూడా ఉంది. తమ నాయకుడి చుట్టూ నిలబడి మిత్రమేళా సభ్యులు కొందరు తీయించుకున్న ఫొటో అది. వారి చేతులలో శివాజీ మహరాజ్ చిత్రపటాలు, వాటి కింద వందేమాతరం నినాదం. ఆ నాయకుడు వినాయక్ దామోదర్ సావర్కర్.

నాసిక్ కలెక్టర్ జాక్సన్ అణచివేత మొదలుపెట్టాడు. అభినవ్ భారత్ సభ్యులంటే చాలు చిత్రహింసలతో జీవచ్ఛవాలను చేయించాడు. సహజంగానే ఇతడు మిత్రమేళాకు లక్ష్యంగా మారి, చావును ముందుకు తెచ్చుకున్నాడు.

డిసెంబర్ 21, 1909.... ఆ రోజు అనుకోకుండా జరిగిపోయింది. నాసిక్‌లోనే విజయానంద నాటకశాలలో శారద అనే నాటకం చూస్తున్నాడు జాక్సన్. అనంత్ కన్హేరే అనే మిత్రమేళా సభ్యుడికి ఈ సంగతి తెలిసింది. నాటకశాలకు వెళ్లి రివాల్వర్‌తో కాల్చేశాడు. కన్హేరే సహా ముగ్గురిని ఉరి తీశారు.



‘మరి... నేను అఖండంగా దర్శనమిచ్చే రాజమండ్రి తీరంలో చిన్నతనంలో నువ్వు కూడా చూసిన ఆ ఘట్టం గుర్తు లేదా ఏమిటి!’ అని అప్పుడప్పుడు నదీముఖం నవ్వుతూ అడిగినట్టనిపించేది. అప్పుడు ఆ ఘటనల గురించి ఆ జలపాతంతో మాటామంతీ జరిపేది తన బాల్యం..........

‘వందేమాతరం’ అంటూ తెలుగు, దేవనాగరి, ఉర్దూ లిపులలో రాసిన ఆ బ్యానర్ గోదావరి గాలికి రెపరెపలాడడం ఇప్పటికీ గుర్తే, రామరాజుకి.

ఆ ఇన్నిస్‌పేటలోనే జవ్వాదివారి కొట్లలో ఉంది వెంకటరామరాజు ఫొటో స్టూడియో. ఆ రెండు రోజులు శ్రీరామరాజు అక్కడ జరిగిన ఏర్పాట్లన్నీ కన్నార్పకుండా చూశాడు.

‘19-4-1907- రాజమండ్రి’

ఆ అంకెలూ, ఆ ఇంగ్లిష్ అక్షరాలూ చూసేసి, డబ్బు తీసుకుని దాదాపు విసిరేస్తున్నాడు అతడు టికెట్లు.

అన్నీ ప్లాట్‌ఫారమ్ టికెట్లే.

ఒక్కసారిగా వచ్చి పడ్డారు జనం. రాజమండ్రి రైల్వేస్టేషన్ టికెట్ కౌంటర్‌లో కూర్చున్న ఆ తెల్లజాతి ఉద్యోగికి సంభ్రమంగా ఉంది. భయంగా కూడా ఉంది. ఎవరో గత రాత్రి స్టేషన్ లోపలి గోడల మీద తాటికాయలంత ప్రమాణంలో; తెలుగు, ఇంగ్లిష్‌లలో ఆ నినాదాలు అందంగా లిఖించారు- ‘వందేమాతరం’... అంటూ.

తోసుకు తోసుకు వస్తున్నారు జనం. అన్నీ ప్లాట్‌ఫారమ్ టికెట్లే. కిటకిటలాడిపోతోంది ప్లాట్‌ఫారమ్.

స్టేషన్ బయట ఇంకో రెట్టింపు జనం.

రైళ్లు వచ్చి ఆగే చోటకు కొంచెం ఇవతల నిలబడి ఉన్నారు రాజమండ్రి ప్రముఖులు, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన పెద్దలు, స్టేషన్‌లో.

తెల్లటి పంచె, లాల్చీ, తలపై తెల్లటి పాగా ధరించిన ఆ ధీర గంభీర వదనుడు మొదట కింద అడుగుపెట్టారు. ఆయన ముట్నూరి కృష్ణారావు. కృష్ణాపత్రిక ఎడిటర్. వెంటనే వెనుదిరిగి, దిగుతున్న ఆ వ్యక్తికి చేయి అందించారు.
పేరు కృష్ణారావే అయినా, రథం దిగుతున్న గీతాచార్యుడికి చేయి అందిస్తున్న అర్జునుడిని గుర్తు చేస్తున్నారు ముట్నూరి వారు.

తనకు ఎదురుగా చేతులు జోడించి సవినయంగా నిలబడి ఉన్న ఆయన భుజాలు ఆప్యాయంగా రాస్తున్నారు- పంచె, చొక్కా, పైన నల్లని కోటుతో, తల మీద తెల్లని తలపాగాతో ఉన్న ఆ పెద్దాయన. తెల్లటి బొద్దు మీసాలు హుందాతనం ఇస్తున్నాయి. వారే చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహంపంతులుగారు. అప్పటికే చూపు పోయిందాయనకి. చేతులు జోడించి నిలబడి ఉన్న వారే సత్యవోలు గున్నేశ్వరరావు. రాజమండ్రి కరణం. ఇంతకాలం జాతీయోద్యమానికి రహస్యంగా అండదండలు ఇచ్చినవారే కరణంగారు. ఇప్పుడు బాహాటంగా ముందుకు వచ్చారు. ఆ ఇద్దరికీ కొంచెం దగ్గరగా నిలబడి ఉన్నాడు, ఓ యువకుడు. పేరు గాడిచర్ల హరిసర్వోత్తమరావు. రాజమండ్రి ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయ శిక్షణ కళాశాలలో విద్యార్థి. విద్యార్థి నాయకుడు. గాడిచర్ల వెనుకే దండ పట్టుకుని మరో యువకుడు నిలబడి ఉన్నాడు. అతడు మునగాల రాజా నాయని వెంకటరంగారావు. కొత్తా శ్రీరామశాస్త్రి, దంటు సుబ్బావధాని, డాక్టర్ బ్రహ్మజోశ్యుల సుబ్రహ్మణ్యం, యర్రమిల్లి జగన్నశాస్త్రి, గోటేటి వెంకటరావు... అంతా అక్కడే ఉన్నారు. వారంతా మొన్న డిసెంబర్‌లో జరిగిన భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సమావేశాల కోసం కలకత్తా వెళ్లివచ్చినవారే. వందేమాతర గేయాన్ని జాతీయగీతంగా స్వీకరించాలని, స్వదేశీ ఉద్యమం ప్రారంభించాలని ఆ సభలో చేసిన తీర్మానాలు ఉద్యమిస్తున్న భారతీయులకి కొత్త రక్తాన్ని అందించినట్టయింది.

చిలుకూరి వీరభద్రరావుగారు ఏదో చెబుతుంటే బాలభారతి సమితి నాయకులు టంగుటూరి శ్రీరాములు, గంటి లక్ష్మన్న, కంచుమర్తి రామచంద్రరావు వంటి వారు దీక్షతో వింటున్నారు.

ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్న బాలభారతి సమితి సభ్యులు కొందరు కలకత్తా జెండాలు పట్టుకుని నిలబడ్డారు. కొందరి చేతులలో ప్లకార్డులు.

కలకత్తా జెండా-దీర్ఘచతురస్రాకారంగా, మూడు రంగులతో రూపుదిద్దుకుంది.

పైన ఎరుపు. ఈ భాగంలోనే సగం విచ్చుకున్న ఎనిమిది పద్మాలను వరసగా చిత్రించారు.

మధ్యన పసుపు వర్ణం. దీని మీదే దేవనాగరి లిపిలో నల్లటి రంగుతో ‘వందేమాతరం’ అని రాశారు.

కింది భాగంలో ఆకుపచ్చ రంగు. ఎడమవైపున సూర్యుడి బొమ్మ, కుడి వైపున చంద్రవంక ముద్రించారు.

నిరుడు కలకత్తాలో పార్సీ బగాన్ స్క్వేర్‌లో ఆవిష్కరించారు. అందుకే కలకత్తా జెండా అంటున్నారు.

అప్పుడే దూరంగా రైలుకూత వినిపించింది. రెండు నిమిషాల తరువాత స్టేషన్‌లోకి దూసుకొచ్చింది రైలు. అంతా అటు పరుగు తీశారు.

తెల్లటి పంచె, లాల్చీ, తలపై తెల్లటి పాగా ధరించిన ఆ ధీర గంభీర వదనుడు మొదట కింద అడుగుపెట్టారు. ఆయన ముట్నూరి కృష్ణారావు. కృష్ణాపత్రిక ఎడిటర్. వెంటనే వెనుదిరిగి, దిగుతున్న ఆ వ్యక్తికి చేయి అందించారు.

పేరు కృష్ణారావే అయినా, రథం దిగుతున్న గీతాచార్యుడికి చేయి అందిస్తున్న అర్జునుడిని గుర్తు చేస్తున్నారు ముట్నూరి వారు. ఆ చేతిని ఆప్యాయంగా అందుకుని, చిరునవ్వుతో కిందికి దిగారా వ్యక్తి కూడా. సన్నటి పొడవైన మనిషి. ఆపాదమస్తకం బెంగాలీ ముద్ర. మధ్య పాపిడి, కళ్లకి నాజూకైన గుండ్రటి సులోచనాలు, తెల్లటి పంచె, లాల్చీ, పైన వల్లెవాటుగా వేసుకున్న కశ్మీర్ శాలువా. ఆయన బిపిన్ చంద్రపాల్.

ఆయనను చూడగానే ఒక్క పెట్టున నినాదాలు వినిపించాయి ‘వందేమాతరం’ అంటూ.

రైలు ఇంజన్ శబ్దం చిన్నబోయేటట్టు మారుమోగుతూనే ఉన్నాయి నినాదాలు

‘‘వందేమాతరం....’’, ‘‘వందేమాతరం....’’, ‘‘వందేమాతరం....’’

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

• పాటతత్త్వం

యాతమేసి తోడినా...



జాలాది
గీత రచయిత

‘ప్రాణం ఖరీదు’ చిత్రంలోని జాలాది రచించిన ‘యాతమేసి తోడినా...’ పాటపై జయరాజ్ అనుభూతులు ఆయన మాటల్లోనే...

జాలాది రాసిన ఈ పాటలో అమ్మతనం , ప్రేమ, అనురాగాలు అణువణువునా కనిపిస్తాయి. కోటానుకోట్ల ప్రజలను తన వెంట తీసుకుని సూర్యుని చుట్టూ తిరిగి రావడంలో పుడమిలో అమ్మతనం కనిపిస్తుంది. అమ్మ చనుబాల ఋణం తీర్చుకోలేనిది. స్త్రీ ఒక బిడ్డను కని బలహీనమైనప్పటి నుంచి పురుషుడి ఆధిక్యత, స్త్రీ మీద పెత్తనం ప్రారంభమయ్యాయి. మారిన ఈ సమాజంలో అమ్మతనం, మాతృత్వం తెలిపే పాట, మనందరికీ ప్రాణమైన అమ్మ గురించి తెలిపే పాట.

యాతమేసి తోడినా ఏరు ఎండదు/ పొగిలి పొగిలి ఏడ్చినా పొంత నిండదు/ దేవుడి గుడిలోదైనా పూరిగుడిసెలోదైనా/ గాలి ఇసిరి కొడితే.../ ఆ దీపముండదు... ఆ దీపముండదు...

ఎంతో వేదాంతాన్ని ప్రబోధించే పాట ఇది. దీపం దేవుడి గుడిలో వెలిగించినా, పూరి గుడిసెలో వెలిగించినా, పెనుగాలి వీస్తే ఆ దీపం కొండెక్కుతుంది. భగవంతుడి దృష్టిలో అందరూ ఒక్కటే. ఆయనకు పెద్దా, చిన్నా తేడా లేదు... అని ఈ పల్లవిలో చెప్పారు జాలాది.

అలా రాస్తూ రాస్తూ...



పలుపు తాడు మెడకేస్తే పాడియావురా/ పసుపు తాడు ముడులేస్తే ఆడదాయిరా.../ కుడితి నీళ్లు పోసినా... అది పాలు కుడుపుతాది/ కడుపు కోత కోసినా... అది మనిషికే జన్మ ఇత్తాది/ బొడ్డు పేగు తెగి పడ్డ రోజు తెలుసుకో/ గొడ్డు కాదు ఆడదనే గుణం తెలుసుకో...

అంటారు.

పలుపుతాడు మెడకేస్తే పాడియావురా పసుపు తాడు ముడులేస్తే ఆడదాయిరా... అని స్త్రీని వర్ణించిన అద్భుతమైన ఈ పాట విన్నప్పుడల్లా గుండె బద్దలవుతుంది. నాకు ఇష్టమైన పాట. మధురమైన పాట. నేను మర్చిపోలేని పాట.



జయరాజ్
ప్రజాకవి

అందరూ నడిచిన తోవ ఒక్కటే/ చీము నెత్తురులు పారే తూము ఒక్కటే/

భగవంతుడి సృష్టిలో మనమందరం సమానమే. అందరం నడిచే మార్గం ఒకలాగే ఉంటుంది. పేదలకు ఒక తోవ, సంపన్నులకు ఒక తోవ ఉండదు. అదేవిధంగా అందరిలోనూ చీము నెత్తురులు ప్రవహించే మార్గం ఒక్కటే అంటూ ఎంతో వేదాంతాన్ని బోధించారు జాలాది ఈ చరణంలో. భగవంతుడి దృష్టిలో అందరూ సమానమేననే భావం ఈ పాటలో ప్రస్ఫుటంగా కనపడుతుంది. జాలాది ఈ పాటలో ఎంతో వేదాంతాన్ని ప్రబోధించారు. పదికాలాల పాటు మనసులో నిలబడే పాట, అందరి మనసులనూ హత్తుకునే పాట. నాకు ఎంతో ఇష్టమైన పాట.

– సంభాషణ: **డా. వైజయంతి**

• ఉత్తమ విలన్

ఖతర్నాక్...కాలకేయ!





ప్రభాకర్

వెండితెర అద్భుతం ‘బాహుబలి’లో బాహుబలి, భల్లాలదేవలు ఎలా గుర్తుండి పోతారో కాలకేయుడు కూడా అలాగే గుర్తుండి పోతాడు. అతడు మాట్లాడిన ‘కిలికి’ భాష కూడా అలాగే గుర్తుండి పోతుంది. నల్లరాతి కొండలాంటి దృఢమైన శరీరం, చింత నిప్పులాంటి కళ్లు...ఈ భయానక ఆహార్యానికి తోడు భయంకరమైన కంఠంతో వెన్నులో చలి పుట్టించాడు కాలకేయుడు. ‘ప్రభాకర్’ అనే పేరు పెద్దగా తెలియకపోవచ్చుగానీ, ‘కాలకేయుడు’ అనే పేరు దేశవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది ప్రేక్షకులకు తెలుసు! ఎవరీ ప్రభాకర్!

మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా హస్నాబాద్‌కు చెందిన ప్రభాకర్ స్వభావరీత్యా సిగ్గరి. క్రికెట్ ఆడడం తప్ప సినిమాల్లో నటించాలని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. నటిస్తాను అని ఎప్పుడు భవిష్యవాణిని అంచనావేయలేదు. మాంచి ఒడ్డూ పొడుగు ఉన్న ప్రభాకర్‌ను చూసి బంధువు ఒకరు...

‘‘హైదరాబాద్‌కు వచ్చేయ్... రైల్వేలో కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగం ఇప్పిస్తాను’’ అన్నాడు. అయితే ఆరు సంవత్సరాలు గడిచినా అలాంటిదేమీ జరగలేదు. మహేష్‌బాబు ‘అతిథి’ సినిమా షూటింగ్‌కు వెళ్లినప్పుడు అనుకోకుండా ఆ సినిమాలో చిన్న పాత్రలో నటించే చాన్సు వచ్చింది ప్రభాకర్‌కు. ‘మగధీర’ సినిమా కోసం నటులను వెదుకుతున్నప్పుడు డైరెక్టర్ రాజమౌళిని కలిశాడు ప్రభాకర్. ఆయన ఏమీ చెప్పలేదు. అయితే తనతో పాటు రాజస్తాన్‌కు తీసుకువెళ్లాడు. అక్కడ ‘మగధీర’ షూటింగ్ జరుగుతోంది. రాజస్తాన్‌లో ప్రభాకర్‌ను గమనించారు రాజమౌళి. తిరిగి హైదరాబాద్‌కు వచ్చిన తరువాత మళ్లీ ఉద్యోగ వేటలో పడ్డాడు ప్రభాకర్. ఒకరోజు రాజమౌళి నుంచి పిలుపు వచ్చింది. ‘మర్యాద రామన్న’ సినిమాలో ఒక వేషం ఇస్తున్నట్లు చల్లని కబురు చెవిలో వేశారు రాజమౌళి.

చా...లా గొప్ప చాన్స్... కానీ తనకు నటన అంతగా రాదు... ఇదే విషయాన్ని రాజమౌళితో చెప్పాడు ప్రభాకర్. ‘ఫరవాలేదు’ అంటూ దేవదాస్ కనకాల దగ్గర శిక్షణ ఇప్పించడమే కాకుండా, నెలకు పదివేలు స్టైపెండ్ కూడా ఇచ్చారు రాజమౌళి.

‘మర్యాద రామన్న’ సినిమాలో వేసిన బైరెడ్డి పాత్రతో ఇక వెనక్కి తిరిగి చూసుకోవాల్సిన అవసరం రాలేదు. ఆ సినిమాకు వచ్చిన రెమ్యునరేషన్‌తో అప్పులన్నీ తీర్చేశాడు. ఇక ‘బహుబలి’ సినిమాలో వేసిన కాలకేయుడి వేషం ప్రభాకర్‌ని ఎక్కడికో తీసుకువెళ్లిపోయింది. ఈ సినిమాలో ఉపయోగించిన ‘కిలికి’ భాష కోసం రోజూ తెల్లవారుజామున మూడు గంటలకు లేచి ప్రాక్టీస్ చేసేవాడు ప్రభాకర్. ఇది మాత్రమే కాదు... కాలకేయుడిగా ప్రేక్షకులను భయపెట్టడానికి ఎన్ని రకాలుగా కష్టపడాలో అన్ని రకాలుగానూ పడ్డాడు. ఆ కృషి వృథా పోలేదు... అని కాలకేయుడి పాత్రకు వచ్చిన స్పందన చెప్పకనే చెప్పింది. •

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1		2		3	■	4
	■		■		■	
5	6	■	7			■
■		■	■		■	■
8		9		■	10	■
	■		■	■	11	
	■	12				■

అడ్డం:

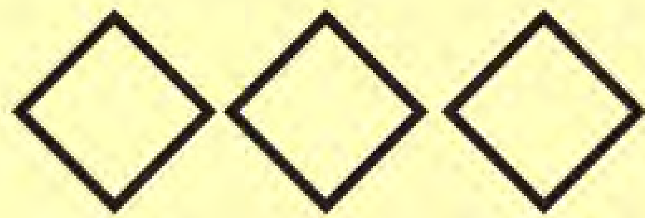
1. కె.విశ్వనాథ్ దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్, భానుప్రియ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి ఇళయరాజా సంగీతం సమకూర్చారు (5)
5. సునీల్‌కుమార్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో సాయిధరమ్ తేజ్, మన్నార్ చోప్రా జంటగా నటించిన సినిమా. ఈ చిత్రానికి తమన్ సంగీతం సమకూర్చారు. పేరు అటు నుంచి (2)
7. సునీల్ వర్మ దర్శకత్వంలో సుమన్, లీజ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాకు యం.యం.కీరవాణి సంగీతం సమకూర్చారు. చివరి అక్షరం మిస్ అయింది (3)
8. బాలీవుడ్ సినిమా 'లవ్ ఆజ్ కల్'కు రిమేక్‌గా వచ్చిన ఈ సినిమాలో పవన్ కళ్యాణ్, త్రిష జంటగా నటించారు. త్రివిక్రమ్ సంభాషణలు రాశారు. పేరు అటు నుంచి (4)
11. మార్షల్ ఆర్టిస్ట్, డైరెక్టర్, స్టంట్ కో–ఆర్డినేటర్, కోరియోగ్రాఫర్‌గా చేసిన మంజునాథన్ కుమార్.... 'థ్రిల్లర్'...గా ప్రసిద్ధుడు (2)
12. 'శ్రుతిలయలు' సినిమాలో కథానాయిక (4)

నిలువు:

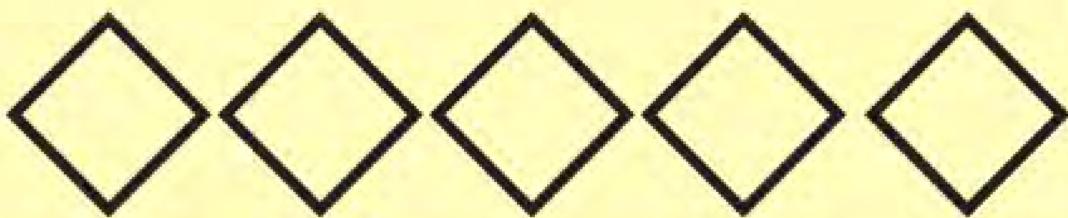
1. తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ దర్శకత్వంలో రోజా టైటిల్ రోల్ పోషించిన సినిమా (3)
2. మల్లికార్జున్ దర్శకత్వంలో కళ్యాణ్‌రామ్, సనాఖాన్, శరణ్యమోహన్ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాకు మణిశర్మ సంగీతం సమకూర్చారు (2)
3. తాతినేని ప్రసాద్ దర్శకత్వంలో బాలకృష్ణ, భానుప్రియ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రం బాలీవుడ్ సినిమా 'కర్జ్'కు రీమేక్. కింది నుంచి (4)
4. శోభన్‌బాబు, రాధిక జంటగా నటించిన ఏవీయం వారి చిత్రం. రాజాచంద్ర దర్శకత్వం చేసిన ఈ చిత్రానికి చక్రవర్తి సంగీతం, వేటూరి సాహిత్యం అందించారు (2)
6. 'ఈరోజుల్లో' 'బస్‌స్టాప్' 'కొత్త జంట' 'భలే భలే మగాడివోయ్' చిత్రాల దర్శకుడు. 'ప్రేమ కథా చిత్రమ్' సినిమాకు నిర్మాత. పేరు కింది నుంచి (3)
8. 'నోటంకీ నోటంకీ' పాట ఉన్న రవితేజ సినిమా. కింది నుంచి (3)
9. 'నేటి భారతం' 'సితార' 'ముసుగు దొంగ' 'గర్జన' 'దొంగల్లో దొర' 'పెద్దింటి అల్లుడు' సినిమాల హీరో. రజనీకాంత్ 'శివాజీ' సినిమాలో విలన్‌గా చేశారు. దిగువ నుంచి (3)
10. 'ఏం మాయ చేశావే' 'దూకుడు' 'ఈగ' 'అత్తారింటికి దారేది' 'అల్లుడు శ్రీను' 'ఆటోనగర్ సూర్య' చిత్రాల కథానాయిక (3)

• మైథోగ్రఫీ

1. రామభక్తురాలు.



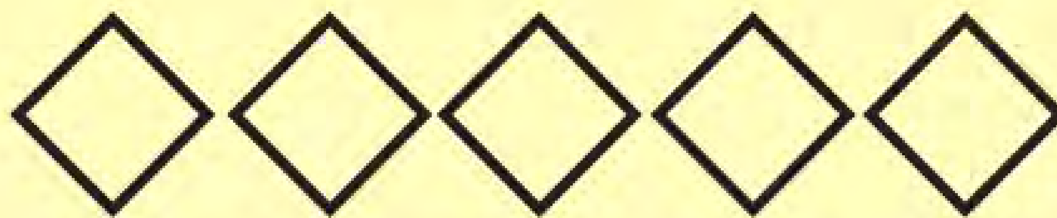
2. పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో నూరు యజ్ఞాలు చేసిన ఇంద్రుడు.



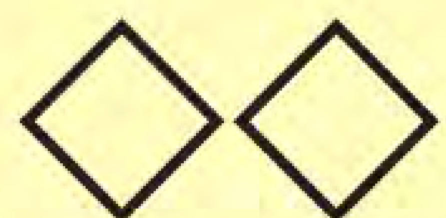
3. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో... ఒక అప్సరస.



4. పాండవులలో ఒకరు. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో...



5. నాల్గవ జవాబులో '2'వ అక్షరంతో విష్ణువు పేరు.



• బ్రెయిన్ జిమ్

1. మీ పెదాల మీద నవ్వు తెప్పించగలను. మీ కళ్లలో నీళ్లు తెప్పించగలను. కానీ కనిపించను.
2. చావులో ఉండే రణం.
3. సంతలన్నీ తిరుగుతాడు. సమానంగా పంచుతాడు.
4. వంక కాని వంక.

ల	జ్ఞా	ప	కం	సు
అ	న	మ	చి	ర
మ	ర	ణం	న	ట
వ	జ	క	వ	త్రా
గో	రు	వం	క	సు

జవాబులు

• మాయా బజార్

అడ్డం: 1. స్వర్ణకమలం 5. తిక్క 7. ఆత్మబం(ధం) 8. తీన్‌మార్ 11. మంజు 12. సుమలత

నిలువు: 1. స్వర్ణక్క 2. కత్తి 3. ఆత్మబలం 4. బంధం 6. మారుతి 8. పవర్ 9. సుమన్ 10. సమంత

• మైథోగ్రఫీ

1. శబరి 2. శతమఖుడు 3. మదాలస 4. సహదేవుడు 5. హరి

• బ్రెయిన్ జిమ్

ల	జ్ఞా	ప	కం	సు
అ	న	మ	చి	ర
మ	ర	ణం	న	ట
వ	జ	క	వ	త్రా
గో	రు	వం	క	సు

• కిసుక్కు



సోంబాబు: నిన్న ఇంట్లో మా ఆవిడకి, నాకూ పెద్దవాదన అయిందిలే. సినిమాకని తను, పార్కుకు అని నేను...

రాంబాబు: సర్లే. సినిమా ఎలా వుందో చెప్పు.

– కె.ఎస్.రెడ్డి., గొల్లలమామిడాడ

• మీకు తెలుసా





పండు పండు పండూ... అరటి పండు. అరటి పండ్లలో 100 రకాల వెరైటీలు ఉన్నాయి!

పదశోధన - 431

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1		2	3	■	4		5	■	6
	■	7		8		■	9		
	■		■		■	10		■	■
11			12	■	13			■	14
	■	15		16	■	17			
■	18	■	■	19	20				
21						■	22		
■		■	■			23		■	
24			25	■	26		■	27	
	■	■	28			■	29		

ఆధారాలు

అడ్డం

1. వెండితెరను ఏలిన గయ్యాళి అత్త (4)
4. ప్రేమనగర్ కథానాయిక (3)
7. నేర్పరి, చాతుర్యం కలవాడు (4)
9. దయ కలిగిన కత్తి (3)
10. ఐదు నిలువులో దాగిన ద్రౌపది (2)
11. రాజుగారి తల్లి (4)
13. క్లుప్తంగా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (3)
15. 'ల' ద్వయంతో స్త్రీ (3)
17. నిద్ర, శయనం (4)
19. అటు నుంచి పూచిన శిలాపుష్పం (4)
21. 'వటపత్రశాయికి' స్వాతిముత్యంలో పాట (6)
22. సాగిన యత్నం (3)
23. చర్మం (3)
24. చిత్తూరు జిల్లాలో ప్రసిద్ధ వినాయక క్షేత్రం (4)
26. సన్నని చెక్క, వంట కట్టె (2)
27. అక్క మగడు (2)
28. పిట్ట (3)
29. సరస్వతి (3)

నిలువు

1. శిలతో కలిసిన అయస్కాంతం (5)
2. మతి భ్రమించిన తొలితరం అందాల నటి (5)
3. ముందూ, వెనకా ఎవరూ లేని వితంతువు (2)
4. వీడు కాదు (2)
5. ఆంధ్ర భోజుడు (8)
6. గాలి, ఉసురు, జీవం (2)
8. రోగం (2)
10. కావ్యం అంకితం తీసుకున్నవాడు (4)
12. శిరస్సు (2)
14. శర్వానంద్, అనుపమా పరమేశ్వరన్‌ల సంక్రాంతి సినిమా (7)
16. పరిహాసం, వేళాకోళం (4)
18. చిలుక పలుకుల సంగీత దర్శకుడు (4)
20. వ్యాఘ్రం (2)
23. సహాయం, అండ, ఒట్టు (2)
24. అందుచేత, అడవి (2)
25. వాసన (2)
26. ప్రేగు రూపాంతరం (2)
27. అడ్డంగా చాచిన రెండు చేతుల మధ్య కొలత (2)

పదశోధన - 430 జవాబు

1 గ	డి	2 యా	రం	■	3 వి	ఘ్నం	■	4 లా	5 వా
జం	■	చ	■	6 ని	న్న	■	7 ఎ	■	ర
■	8 బొం	కు	■	■	9 పా	క	లు	■	స
10 మి	గు	లు	భూ	11 ము	లు	■	12 క	13 వి	త్వం
■	రు	■	■	డు	■	14 సం	తో	షం	■
■	15 గొం	గ	16 ళి	పు	రు	గు	లు	■	■
17 రా	తు	■	18 కా	లు	■	■	■	19 గుం	20 జ
■	■	21 ము	ద్ర	■	22 వి	మా	23 నం	■	ల
24 చెం	25 బు	■	భ	■	ది	■	వ	■	తా
26 ప	టా	లం	■	27 మా	య	ల	ప	కీ	రు

• ఫుడ్ పిరమిడ్

పక్కన కనిపిస్తున్న ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కోనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష. ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

సం
దే శ్ ర
గ డా మో సా స
గు ల్లా దో వ కా య వ్వ
కే రి గ్గ బి య్యం పా వం జ ప్పం

మార్కులు

ఫర్వాలేదు: 8

బాగుంది: 10

అద్భుతం: 12



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1	విం	ను	క	దు	
2	హా	స	ల	రు	దా
3	నం	త	రి	వ	హ
4	జ	భో	శం	కాం	దే
5	కం	లో	డు	పా	

పదవినోదం జవాబులు

క ల హ భో జ ను డు

1. కనువిందు 2. సలహాదారు 3.హరితవనం 4. కాంభోజదేశం 5.పాడులోకం

సుడోకు - 191

2		8			7	3		
	4		8					
	7					9	6	
	6	5						
	3	1				6		5
	2	9	6				7	
6	9						2	1
				5	1			6

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు - 190

3	8	1	2	7	6	9	4	5
4	5	7	8	3	9	2	1	6
9	2	6	5	4	1	8	7	3
8	1	3	6	5	4	7	2	9
6	4	5	9	2	7	1	3	8
7	9	2	1	8	3	5	6	4
5	7	9	3	6	2	4	8	1
1	6	4	7	9	8	3	5	2
2	3	8	4	1	5	6	9	7

16 ఏప్రిల్ నుంచి 22 ఏప్రిల్ 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





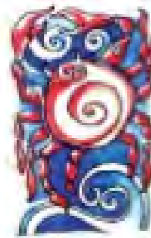
మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
మందకొడిగా ప్రారంభమైన పనులు క్రమేపీ పుంజుకుంటాయి. స్థిరాస్తి వివాదాలు పరిష్కార దశకు చేరతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగావకాశాలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో అభివృద్ధి. ఉద్యోగులకు పైఅధికారుల మెప్పు. పారిశ్రామికవర్గాలు అనుకున్నది సాధిస్తారు. పసుపు, గులాబి రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
ఆర్థిక వ్యవహారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. అనుకున్న కార్యక్రమాలు నిదానంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్యపరంగా చికాకులు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. విద్య, ఉద్యోగావకాశాలు దక్కుతాయి. వ్యాపారాలు లాభిస్తాయి. ఉద్యోగవర్గాలకు ఊహించని మార్పులు ఉండవచ్చు. కళాకారులకు శుభవార్తలు. నీలం, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు, ఉత్తరదిశప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



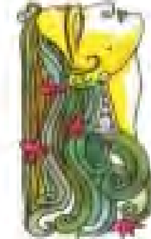
మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
కొత్త వ్యక్తులు పరిచయమై సహాయపడతారు. ఆదాయం కొంత పెరిగే సూచనలు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చికాకులు తొలగి లబ్ధి పొందుతారు. జీవితాశయం నెరవేరుతుంది. వాహనాలు, గృహం కొనుగోలు చేస్తారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహవంతంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఉన్నతస్థితి లభిస్తుంది. రాజకీయవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. కుటుంబంలో చికాకులు. పసుపు, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. సుబ్రహ్మణ్యాష్టకం పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. బంధువుల నుంచి కీలక సందేశం అందుతుంది. భూవివాదాలు పరిష్కారదశకు చేరతాయి. వివాహాది శుభకార్యాలకు హాజరవుతారు. ప్రముఖుల సహాయం పొందుతారు. ఇంటి నిర్మాణాలు చేపట్టే అవకాశముంది. రాబడి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త ఆశలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు సంస్థల ఏర్పాటులో విజయం చేకూరుతుంది. ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
కొంత నిరాశ ఎదురైనా క్రమేపీ అనుకూల పరిస్థితులు నెలకొంటాయి. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుని ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. నిరుద్యోగుల ఆశలు నెరవేరతాయి. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వాహనయోగం. కొన్ని ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. రాజకీయవర్గాలకు సత్కారాలు. గులాబి, లేత ఎరుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
కొన్ని కార్యక్రమాలు శ్రమానంతరం పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక పరిస్థితి ఇబ్బంది కలిగించినా అవసరాలు తీరతాయి. స్థిరాస్తి వివాదాలు పరిష్కారం కాగలవు. ఇంటి నిర్మాణాల్లో అవరోధాలు తొలగుతాయి. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు కృషి ఫలిస్తుంది. ఉద్యోగులకు పైస్థాయి అధికారుల సహాయం ఉంటుంది. కళాకారులకు అవకాశాలు అప్రయత్నంగా లభిస్తాయి. వారం చివరిలో స్వల్ప అనారోగ్యం. ధనవ్యయం. ఆకుపచ్చ, పసుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గామాత స్తోత్రాలు పఠించండి.



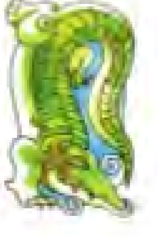
తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
ఆదాయం కంటే ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. అప్పులు చేయాల్సి వస్తుంది. బంధువులతో తగాదాలు. మీ మంచితనాన్ని గుర్తించకుండా కొందరు అపవాదులు మోపుతారు. సన్నిహితుల సహాయంతో ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆరోగ్యపరంగా చికాకులు ఎదురవుతాయి. వ్యాపారాలు నిరాశాజనకం. ఉద్యోగులకు శ్రమ పెరుగుతుంది. వాహనయోగం. నీలం, లేత ఆకుపచ్చరంగులు, హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.



వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
పట్టిందల్లా బంగారమే అన్నట్లుగా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, సోదరుల నుంచి విశేషంగా సహాయం అందుతుంది. వ్యవహారాలు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో పలుకుబడి పెరుగుతుంది.విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులు అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధిస్తారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు సన్మానాలు. గులాబి, నేరేడు రంగులు, ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారమైన ఊరట లభిస్తుంది. కష్టసాధ్యమైన పనులు కూడా పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు. చిరకాల మిత్రులను కలుసుకుంటారు. ఇంటిలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. రాబడి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు అనుకూలమైన ఫలితాలు లభిస్తాయి. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు విధుల్లో ప్రశంసలు అందుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. కుటుంబంలో చికాకులు. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తుతి మంచిది.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రతిభను చాటుకుంటారు. సంఘంలో విశేష గౌరవమర్యాదలు పొందుతారు. జీవితభాగస్వామి ద్వారా ధనలాభ సూచనలు. అనుకున్న రాబడి పొందుతారు. వాహనాలు, గృహం కొనుగోలు యత్నాలు కలసివస్తాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. శ్రమ ఫలిస్తుంది. వ్యాపారాలు మరింత వృద్ధి చెందుతాయి. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు దక్కవచ్చు. కళాకారులకు కొత్త అవకాశాలు తథ్యం. నీలం, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకదుర్గాస్తోత్రాలు పఠించండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. కొన్ని సమస్యలు వాటంతటవే తీరతాయి. సోదరులు, మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. శ్రమకు తగ్గ ఫలితం దక్కుతుంది. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆత్మీయుల నుంచి ఆహ్వానాలు రాగలవు. ప్రత్యర్థులు మిత్రులుగా మారే అవకాశం. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగస్తుల సేవలకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు ప్రభుత్వం నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది.నలుపు, లేత పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
అనుకున్న పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు. సంఘంలో గౌరవం దక్కుతుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. నిరుద్యోగులకు నూతన ఉద్యోగయత్నాలు సానుకూలమవుతాయి. వ్యాపార లావాదేవీలు ఊపందుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం పెరిగినా మంచి గుర్తింపు రాగలదు. రాజకీయవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. శ్రమాధిక్యం. ఎరుపు, లేత గులాబి రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.

• టారో

16 ఏప్రిల్ నుంచి
22 ఏప్రిల్
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖీ అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)
వ్యాపారాల్లో లాభాలు వస్తాయి. విజయం వరిస్తుంది. మీ కృషి, నిబద్ధత మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకు వెళతుంది. గొప్ప వ్యక్తులతో పరిచయం అవుతుంది. సంభాషణా చాతుర్యంతో సభలు, సమావేశాలలో అందరినీ ఆకట్టుకుంటారు. వ్యక్తిగత జీవితానికీ, బిజినెస్‌కీ సమన్వయం ఉండేలా చూసుకోండి. కుటుంబం వల్ల ఆనందం కలుగుతుంది.
లక్కీ కలర్: లేత గులాబీ

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)
చురుకుగా, అంకితభావంతో పని చేసి ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేస్తారు. కుటుంబ వ్యవహారాలలో ఉదారంగా, నిజాయితీగా ఉంటారు. మీ హాస్య చతురతే క్లిష్ట పరిస్థితులనుంచి మిమ్మల్ని ఒడ్డెక్కిస్తుంది. మీ కుమారుడు లేదా ఆప్తుడు వృద్ధిలోకి వచ్చి మీకు చేయూతగా నిలుస్తారు. ధ్యానం ద్వారా మీలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని పెంచుకుంటారు.
లక్కీ కలర్: బంగారు రంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)
మీ నీతి నిజాయితీలు, పరోపకార గుణాలే మిమ్మల్ని వ్యాపారంలో లాభాలబాటలో నడిపిస్తాయి. భాగస్వామ్య వ్యాపారానికి పురిగొల్పుతాయి. కొత్త ఆలోచనలతో కొత్త ప్రాజెక్టులు చేపట్టి, వాటిని విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. ఉద్యోగ భద్రతకు, కెరీర్‌కి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ప్రేమ కొత్త మలుపులు తీసుకోవచ్చు. గత జ్ఞాపకాల నుంచి, అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.
లక్కీ కలర్: ఎరుపు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)
మీది కాని ఒక కొత్తలోకంలో మిమ్మల్ని మీరు మరచిపోతారు. మీకున్న విజ్ఞానంతో, మీవైన కొత్త ఆలోచనలతో ఇతరులను బాగా ఆకట్టుకుంటారు. వారికి స్వాంతన చేకూరుస్తారు. పాతజ్ఞాపకాలను మరచిపోయేందుకు ధ్యానాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. అందరితోనూ శాంతి, సామరస్యాలతో మెలిగేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. కుటుంబంతో కలిసి దూరప్రయాణం చేస్తారు. ఉత్సాహంగా కొత్త ప్రాజెక్టులు చేపడతారు.
లక్కీ కలర్: ముదురు నీలం

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)
ఇనుమడించిన ఉత్సాహంతో పనులన్నిటినీ పూర్తి చేస్తారు. ప్రజా సంబంధాలను మరింత మెరుగు పరచుకుంటారు. దూరపు ప్రయాణాలు చేయవలసి వస్తుంది. కొత్తమిత్రులు పరిచయం అవుతారు. ఆందోళనలను వదిలి ఏకాగ్రతతో పని చేయండి. సహోద్యోగులతో ప్రేమగా మెలగండి. మీ భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకునేందుకు ప్రయత్నం చేయండి.
లక్కీ కలర్: ముదురు గులాబీ

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)
కెరీర్‌పరంగా మంచి మార్పులు జరుగుతాయి. ఇతరత్రా ఆదాయమార్గాల ద్వారా మీ ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. మీ అంచనాలు ఫలిస్తాయి. రిస్క్ తీసుకుని చేసిన పనుల నుంచి మంచి లాభాలు వస్తాయి. శక్తిసామర్థ్యాలతో ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. అందంగా, యవ్వనంగా కనిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఒక శుభకార్యంలో చురుకైన పాత్ర పోషిస్తారు.
లక్కీ కలర్: లేత బూడిద రంగు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)
మీ వాక్చాతుర్యంతో చకచకా పనులు చక్కబెట్టేసుకుంటారు. మీ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పేంత ప్రభావవంతమైన పెద్ద ప్రాజెక్టును దక్కించుకుంటారు. చేపట్టిన ప్రతిపనిలోనూ విజయాన్ని సాధిస్తారు. వెన్ను, వీపు నొప్పి బాధించవచ్చు. ప్రాజెక్టులో విజయం దిశగా పయనిస్తారు. మీపై పడిన అపనిందలను, మీ చుట్టూ వ్యాపించిన పుకార్లను ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కొని తెలివిగా తిప్పికొడతారు.
లక్కీ కలర్: ఊదా

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)
వ్యాపారంలో మంచి లాభాలు వస్తాయి. ఉద్యోగంలో తలెత్తిన ఆందోళనలను, అవరోధాలను నేర్పుగా అధిగమిస్తారు. కష్టించే మీ తత్త్వం, శక్తిసామర్థ్యాలు ఇందుకు ఉపకరిస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడిని పోగొట్టుకునేందుకు నృత్యం, సంగీతం వంటి సంప్రదాయ కళలను అభ్యసిస్తారు. పనిలో మంచి ఉత్పాదకతను సాధిస్తారు. ముఖ్యమైన పత్రాలపై సంతకాలు పెట్టేటప్పుడు అప్రమత్తత అవసరం.
లక్కీ కలర్: బంగారు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)
పనిలో కొద్దిపాటి ఒత్తిడి తప్పదు. కొత్త ఆదాయ వనరులను అన్వేషించడంలో సఫలీకృతులవుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. మీ కోరికలకూ, ఆదాయానికీ మధ్య సమన్వయాన్ని సాధించండి. తెగిపోయిన ఒక బంధాన్ని ప్రేమతో అతికే ప్రయత్నం చేస్తారు. మీ జీవిత భాగస్వామి మనసును అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం ఇప్పటికైనా చేయండి.
లక్కీ కలర్: ముదురు నారింజ

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)
ఆఫీస్‌లో అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. ఎప్పుడో సాధించిన విజయానికి ఇప్పుడు విందుకు ఆహ్వానం అందడమో లేదా మీరు ఇవ్వడమో జరుగుతుంది. స్నేహితునికి అండగా నిలబడవలసి వస్తుంది. త్యాగానికి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. మీ ప్రతిభకు, సామర్థ్యానికి గుర్తింపు రావాలంటే మాత్రం మీరు మరింత కష్టపడక తప్పదు.
లక్కీ కలర్: ముదురు ఎరుపు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)
విశ్రాంతిగా గడపడానికి, దూరప్రాంతాలకు విహారానికి లేదా పిక్నిక్‌కు వెళ్లడానికి ఇది తగిన సమయం. కొత్త స్నేహితులు ఏర్పడతారు. మీరు పర్యటనకు వెళ్లడానికి ముందే మీ పనులన్నీ పూర్తి చేసుకుని ఉండటం మంచిది. అనవసరమైన ఆందోళనలు, ఆత్మన్యూనతలు పక్కన బెట్టి హాయిగా గడపండి. మీ ఆలోచనలకు, సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్ది, మీరేమిటో నిరూపించుకోండి. మన్ననలందుకోండి.
లక్కీ కలర్: స్ట్రాబెర్రీ వంటి ఎరుపు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)
కలిసొచ్చే వారమిది. ఏదైనా విషయంలో సలహా లేదా సహాయం కావాలనుకుంటే తటపటాయించవద్దు. లేదంటే చిక్కుల్లో పడతారు. కుటుంబానికి తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. కొత్త పథకాలలో పెట్టుబడులు పెడతారు. ఆదాయాన్ని కళ్లచూస్తారు. మీ సహోద్యోగులు కూడా మీ బాటలోనే నడుస్తారు. విదేశీయానం ఉండవచ్చు. శరీరాకృతిని మెరుగుపరచుకునే ప్రయత్నం చేయండి.
లక్కీ కలర్: మావి చిగురు

• పురానీతి

రంతిదేవుడి దానగుణం

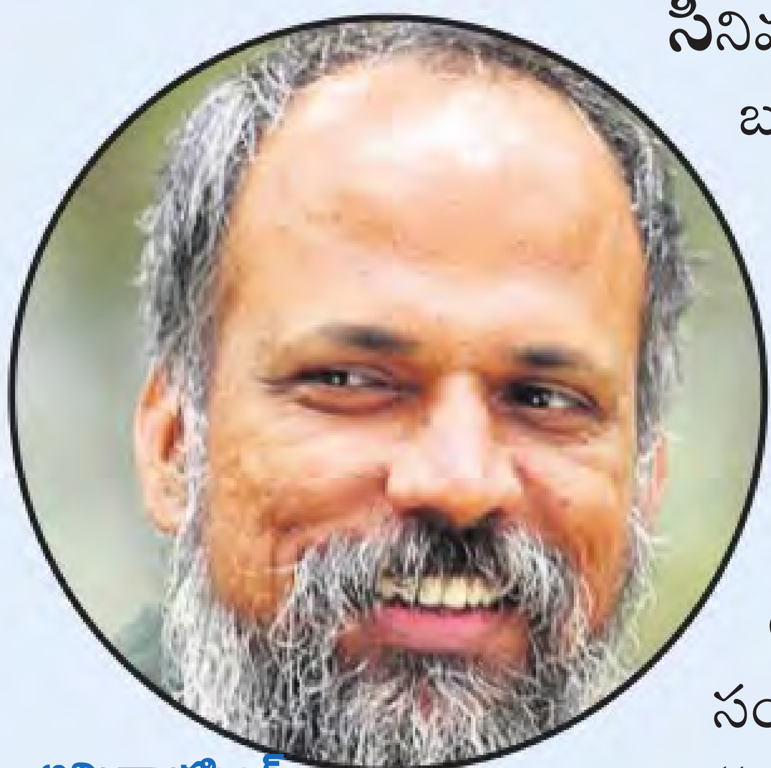


రంతిదేవుడు మహాదాతలలో ఒకరిగా కీర్తిపొందిన మహారాజు. విష్ణుభక్తుడైన రంతిదేవుడు దానధర్మాలు సాగించేవాడు. దురదృష్టవశాత్తు రాజ్యంలో దారుణమైన కరువు తాండవించడంతో రంతిదేవుడు తన సమస్త సంపదలనూ దాన ధర్మాల్లో పోగొట్టుకున్నాడు. తనకంటూ ఏమీ లేని దుస్థితిలో చిక్కుకున్నా అతడు తన దానవ్రతువును ఏమాత్రం విడనాడలేదు. సంపదలన్నీ హరించుకుపోయిన తర్వాత రంతిదేవుడు తన భార్యా బిడ్డలతో అడవుల పాలయ్యాడు. అడవుల్లో ఉంటున్న రంతిదేవుడు, అతడి కుటుంబ సభ్యులు ఒకసారి వరుసగా నలభై ఎనిమిదిరోజుల పాటు తిండితిప్పలు దొరక్క ఆకలితో అలమటించాల్సి వచ్చింది. అన్ని రోజుల పస్తుల తర్వాత రంతిదేవుడికి ఆహారం, మంచినీరు లభించాయి. కుటుంబ సభ్యులతో కలసి తినడానికి ఉపక్రమించాడు. సరిగా అదే సమయానికి ఒక పేద బ్రాహ్మణుడు అక్కడకు వచ్చాడు. బ్రాహ్మణుడు తనతో పాటు బక్కచిక్కిన తన కుక్కనూ తీసుకొచ్చాడు. రోజుల తరబడి తిండిలేక తాను, తన కుక్క ఆకలితో అలమటిస్తున్నామని చెప్పి, తినడానికి ఏమైనా ఉంటే ఇప్పించమని కోరాడు. రంతిదేవుడు కాదనకుండా తనకు లభించిన ఆహారంలో కొంత ఆ బ్రాహ్మణుడికి, కుక్కకు పెట్టాడు. బ్రాహ్మణుడు భోంచేసి వెళ్లాక రంతిదేవుడు తన భార్యాబిడ్డలతో కలసి భోజనానికి కూర్చున్న సమయానికి ఒక శూద్రుడు వచ్చి ఆకలితో ఉన్నానంటూ ఆహారం అడిగాడు. అతడికి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఇచ్చేశాడు. ఇక రంతిదేవుడి కుటుంబానికి మిగిలినవల్లా మంచినీళ్లే. కనీసం మంచినీళ్లయినా తాగి కడుపు నింపుకుందామని అనుకునేలోగానే ఒక దళితుడు వచ్చి ఎదురుగా నిలిచాడు. దప్పికతో గొంతు ఎండిపోతోంది. దాహం తీర్చమని అడిగాడు. కాదనకుండా మంచినీటిని అతడికి ఇచ్చేశాడు. రంతిదేవుడి త్యాగనిరతికి సంతసించిన త్రిమూర్తులు అతడి ఎదుట ప్రత్యక్షమయ్యారు. 'రంతిదేవా! బ్రాహ్మణ, శూద్ర, దళిత రూపాల్లో నీ వద్దకు వచ్చినది మేమే. నీ దానగుణాన్ని పరీక్షించడానికే అలా వచ్చాం. మా పరీక్షలో నువ్వు నెగ్గావు. ఇక నీ రాజ్యంలో కరవు తొలగిపోతుంది. నీ ప్రజలంతా సుఖశాంతులతో అలరారుతారు' అని వరాలు కురిపించి అదృశ్యమయ్యారు.

• ఆదర్శం

సినీ విద్య!





అమితాభసింగ్

సినిమా అనేది పిల్లలకు ఇష్టమైనదే కాదు బలమైన సామాజిక మాధ్యమం కూడా. ఇప్పుడు ఈ 'సినిమా'ను విద్యారూపంలో మన దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల పిల్లలకు చేరువచేయడానికి నడుం కట్టారు అమితాభసింగ్. సినిమాటోగ్రాఫర్, నిర్మాతగా అమితాభసింగ్‌కు చిత్రపరిశ్రమలో పది సంవత్సరాల అనుభవం ఉంది.

''అతి పెద్ద పట్టణం నుంచి అతి చిన్న పల్లె వరకు అందరినీ ఆకట్టుకునే బలమైన మాధ్యమం సినిమా. చెప్పాలంటే ఇది పిల్లల మాధ్యమం. భవిష్యత్ మాధ్యమం. సృజనాత్మకతకు మెరుగులుదిద్దే మాధ్యమం. అందుకే దీన్ని పిల్లల దగ్గరకు తీసుకువెళ్లాలనుకుంటున్నాను'' అంటున్నారు అమితాభసింగ్.

ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్‌టీఐఐ) విద్యార్థి అయిన అమితాభసింగ్ 'ఖోస్లా కా ఘోస్లా' 'ది గుడ్ రోడ్' 'చిల్లర్ పార్టీ' 'షార్ట్ కర్ట్ సఫారీ'....మొదలైన సినిమాలకు పనిచేశారు.

తన కెరీర్‌లో భాగంగా ఎంతో మంది చిల్డ్రన్ ఆర్టిస్ట్‌లతో కలిసి పనిచేసిన అనుభవం అమితాభసింగ్‌కు ఉంది.

''స్కూళ్లలో రాయడం, పెయింటింగ్, డ్యాన్స్...ఇలా రకరకాల కళారూపాల గురించి నేర్పిస్తుంటారు. అందులో ఫిల్మ్ మేకింగ్ మాత్రం కనిపించదు'' అంటున్న అమితాభసింగ్ పది నుంచి పదహారు సంవత్సరాల మధ్య వయసు పిల్లలకు ఫిల్మ్‌మేకింగ్ గురించి అవగాహన పరచడానికి 'సినీ విద్య' పేరుతో స్కూళ్లలో మూడు రోజుల పాటు వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహిస్తున్నారు.

ఈ వర్క్‌షాప్‌లో భాగంగా పిల్లలకు సినిమాలు చూపించడంతో పాటు స్క్రీన్-ప్లే రైటింగ్, ఎడిటింగ్...మొదలైనవి నేర్పిస్తారు. షార్ట్ ఫిల్మ్‌ల కోసం పిల్లలు కథలు తయారుచేస్తారు.

''మూడు రోజుల్లోనే పిల్లలకు అంతా వచ్చేస్తుంది అనే భ్రమలో నేను లేను. ఇది ప్రాథమిక పరిచయం మాత్రమే'' అంటున్న అమితాభసింగ్ పాఠశాలల యాజమాన్యాలు అనుమతిస్తే వర్క్‌షాప్ కాలవ్యవధిని మూడు రోజుల నుంచి పదిరోజులకు పెంచగలనని అంటున్నారు.

''ప్రేక్షకులుగా ఉన్నప్పుడు రకరకాల ఊహలు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి వర్క్‌షాప్‌ల ద్వారా ఆ ఊహలు రెక్కలు తొడుగుతాయి'' అంటున్నారు అమితాభసింగ్.

ఎంత సినీ విద్య అయినప్పటికీ దీన్ని కూడా స్కూళ్లలో పాఠ్యాంశంలా బోధిస్తే ' ఆసక్తి' బదులు సీరియస్‌నెస్ పెరుగుతుందని, అందుకే ఆడుతూ పాడుతూ మాత్రమే దీన్ని నేర్పాలి అనేది అమితాభసింగ్ అభిప్రాయం.

'సినీ విద్య' వర్క్‌షాప్‌కు హాజరైన పిల్లల్లో కొందరు అనాసక్తిగా హాజరై ఉండొచ్చు. ఆసక్తిగా హాజరైన పిల్లల్లో కొందరు... ఆ తరువాత ఆ ఆసక్తికి దూరమై...ఎప్పటిలాగే చదువులో పడిపోవచ్చు.

అయినప్పటికీ అమితాభసింగ్‌లో ఆశావహదృక్పథం ఉంది.

'సినీ విద్య' నుంచి ప్రభావితమైన వారిలో కొందరు పిల్లలైనా దేశం గర్వించదగ్గ ఫిల్మ్ మేకర్స్ అవుతారనే సంపూర్ణ నమ్మకం ఉంది. ఆ నమ్మకమే అమితాభసింగ్‌ను చురుగ్గా ముందుకు నడిపిస్తుంది.

• సందేహం

● మా బంధువుల్లో ఒక అమ్మాయికి కడుపులోనే బిడ్డ చనిపోయింది. దీని గురించి రకరకాలుగా అనుకుంటున్నారు. అమ్మాయి బలహీనంగా ఉండడం వల్ల ఇలా జరిగిందని, ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల జరిగిందని, గుర్రపు వాతమని... ఇలా రకరకాలుగా అనుకుంటున్నారు. వీటిలో ఏది నిజం? కడుపులో బిడ్డ చనిపోవడానికి ప్రధాన కారణాలు ఏమిటి? అనేది తెలియజేయగలరు.

- పి. శైలజ, తెనాలి

కడుపులో బిడ్డ ఏ నెలలో చనిపోయింది అనేదాన్ని బట్టి కారణం అంచనా వేయడం జరుగుతుంది. కడుపులో బిడ్డ చనిపోవడానికి, తల్లిలో సమస్యలు, బిడ్డలో సమస్యలు, మాయ (ప్లాసెంటా) సమస్యలు కారణం కావచ్చు. తల్లిలో బీపీ పెరగడం, ఉమ్మనీరు తగ్గిపోవడం, బిడ్డ బరువు పెరగకుండానే తల్లి నుండి బిడ్డకు రక్తసరఫరా సరిగా లేకపోవడం, బిడ్డకు సరిగా శ్వాస అందకపోవడం, అదుపులో లేని మధుమేహ వ్యాధి, అధిక తీవ్రతతో ఉన్న జ్వరం, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు. నెలలు పూర్తిగా నిండిపోయినా (40 వారాలు) ఇంకా నొప్పులు రాలేదని ఎదురుచూడటం దాని ద్వారా, ఉమ్మనీరు ఎండిపోయి మాయ పనితీరు తగ్గి, బిడ్డకు రక్తసరఫరా ఆగిపోయి, శ్వాస ఆగిపోవచ్చు. తల్లి నుంచి బిడ్డకు రక్తసరఫరా చేసే రక్తనాళాలలో రక్తం గూడు కట్టడం, బిడ్డలో అవయవ లోపాలు, జన్యుపరమైన లోపాలు, నెలలు నిండకుండానే గర్భంలో మాయ విడిపోవడం, గర్భంలో బ్లీడింగ్ అవ్వడం బిడ్డకు రక్తసరఫరా ఆగిపోవడం, బొడ్డుతాడులో (అంబలీకల్ కార్డ్) ముడులు (ట్రూ నాట్స్) బిడ్డ మెడ చుట్టూ బొడ్డుతాడు గట్టిగా బిగుసుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల బిడ్డ కడుపులో చనిపోవచ్చు.


డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

కొందరిలో కాన్పు సమయంలో నొప్పుల తీవ్రతను బిడ్డ తట్టుకోలేకపోవడం బిడ్డకు శ్వాస అందకపోవడం వల్ల బిడ్డ కడుపులో చనిపోవచ్చు. కొంతమందిలో కారణాలు తెలియకుండానే బిడ్డ కడుపులో చనిపోవచ్చు. కొందరిలో ఈ విషయాన్ని ముందుగా కనిపెట్టలేము. కొందరి బిడ్డ ఎదగకపోవడం, ఉమ్మనీరు బాగా తగ్గిపోవడం, తల్లిలో అధిక బీపీ లాంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు బిడ్డ కడుపులో చనిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయనే అంచనాలు వేసుకుని, కొందరిలో కాన్పు ముందుగానే చేసి బిడ్డను బయటకు తీయడం జరుగుతుంది.



ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

● ప్రస్తుతం నేను ప్రెగ్నెంట్‌ని. నాకు చిరుతిండ్లు తినే అలవాటు ఎక్కువగా ఉంది. ఈ సమయంలో తినవచ్చా? నేను నాన్‌వెజ్ తినను. గుడ్లు మాత్రం తింటాను. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అదనపు ప్రయోజనం ఉంటుందా? నాకు మ్యాంగో జ్యూస్ అంటే ఇష్టం. ఈ సమయంలో తాగవచ్చా? గర్భిణిగా ఉన్నవాళ్లు ఎండాకాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది?

- ఎన్.ఆర్, పొద్దుటూరు

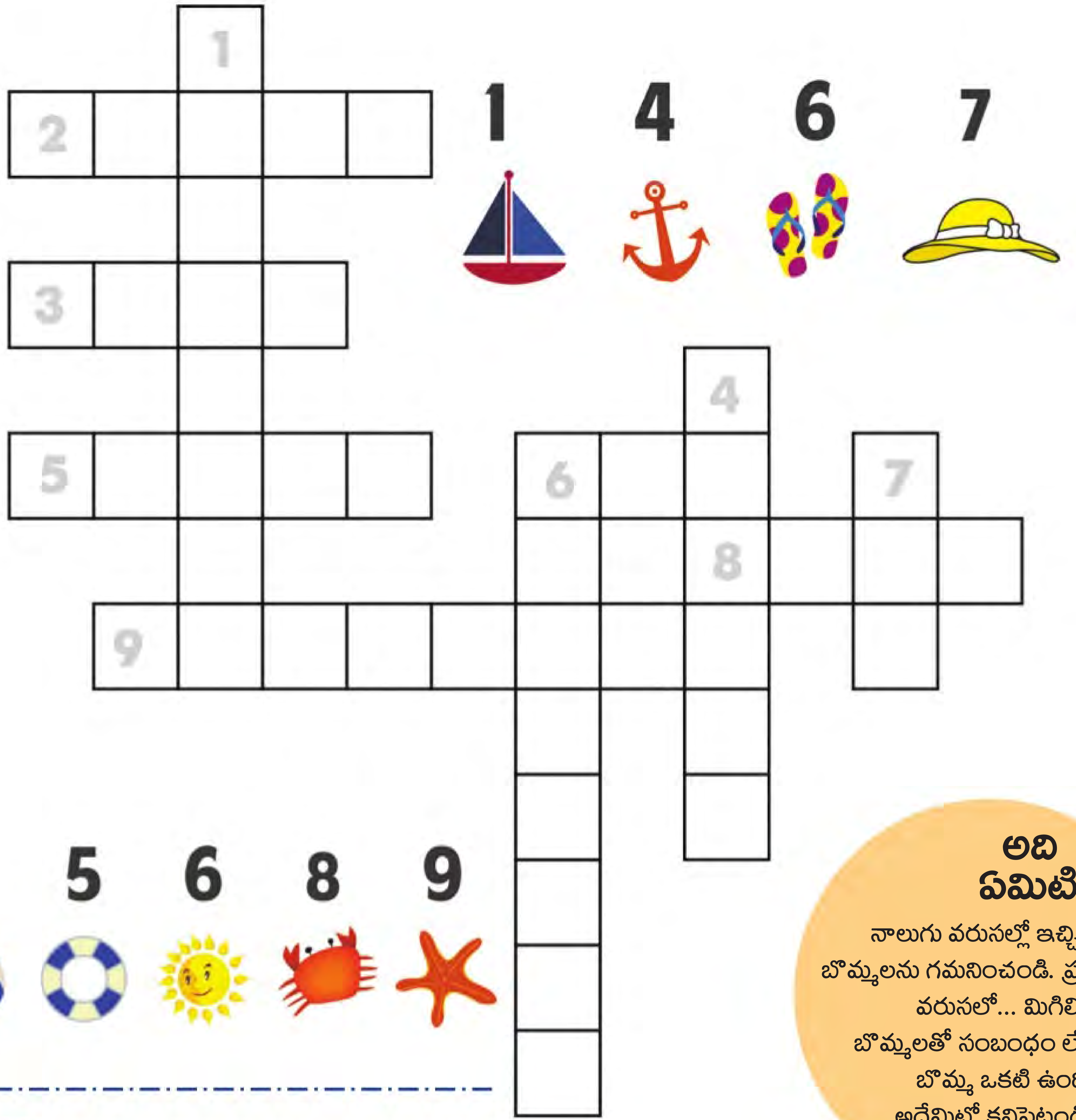
గర్భం లేని సమయంలో కూడా చిరుతిండ్లు జంక్‌ఫుడ్ ఎంత తక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది. గర్భిణీ సమయంలో జీర్ణ వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉంటుంది. గ్యాస్ తయారవడం, ఎసిడిటీ సమస్య మామూలుగానే ఎక్కువ ఉంటుంది. చిరుతిండ్ల వల్ల వాటిలో వాడే కెమికల్స్, ప్రిజర్వేటివ్స్, ఇంకా ఇతర పదార్థాల వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, అరగకపోవడం, అధికంగా బరువు పెరగడం వంటి దుష్ఫలితాలే తప్ప ఉపయోగాలు ఏమీ ఉండవు. మరీ తినాలనిపిస్తే, ఎప్పుడైనా ఒకసారి తీసుకోవచ్చు. ఈ కాలంలోనే దొరికే మామిడిపండ్లను చూస్తే ఎవరికైనా మిస్ అవ్వకుండా ఈ నెల రోజులు బాగా తినాలనిపిస్తుంది. కాని గర్భిణీలలో ఎక్కువగా మామిడి పండ్లు లేక జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, లూజ్ మోషన్స్ షుగర్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అధిక బరువు పెరగడం, రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరిగి మధుమేహ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తినాలనిపిస్తుంది కాబట్టి, జ్యూస్ కంటే కూడా కొన్ని కొన్ని ముక్కలు అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు. ఎండాకాలంలో గర్భిణీలు ఎండలకు ఎక్కువ చెమట్లు పట్టడం, ఒంట్లో నీరు శాతం తగ్గిపోయి, అలసటగా ఉండటం, ఓపిక లేకుండా చిరాకుగా ఉంటారు. గర్భిణీలు ఎండాకాలంలో ఎక్కువగా మంచినీరు కనీసం 3-4 లీటర్లు ఒకేసారిగా కాకపోయినా కొంచెం కొంచెంగా, మజ్జిగ, లస్సీ, కొబ్బరి నీళ్లు వంటి ద్రవాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. పండ్లలో అధికంగా నీరు ఎక్కువగా ఉండే పుచ్చకాయ, దాని జ్యూస్, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఆరెంజ్ వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఈ సమయంలో వీలైనంత వరకు తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. కారం, మసాలా ఎంత తక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది.

కోడిగుడ్డులో ప్రొటీన్స్, విటమిన్స్ ఎ,డి,ఇ,బి1, బి2,బి5,కె, ఫోలిక్ యాసిడ్, అమైనో యాసిడ్స్, కాల్షియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఎన్నో పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బాగా సన్నగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒక ఉడకబెట్టిన గుడ్డు తీసుకోవచ్చు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. గుడ్డులోని పచ్చసొనలో కొవ్వు కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు అధికంగా ఉంటే పచ్చసొన తీసివేసి తెల్లసొన రోజూ తీసుకోవడం మంచిది. లేదా వారానికి రెండు మూడుసార్లు మొత్తం గుడ్డు తీసుకోవచ్చు. ●

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

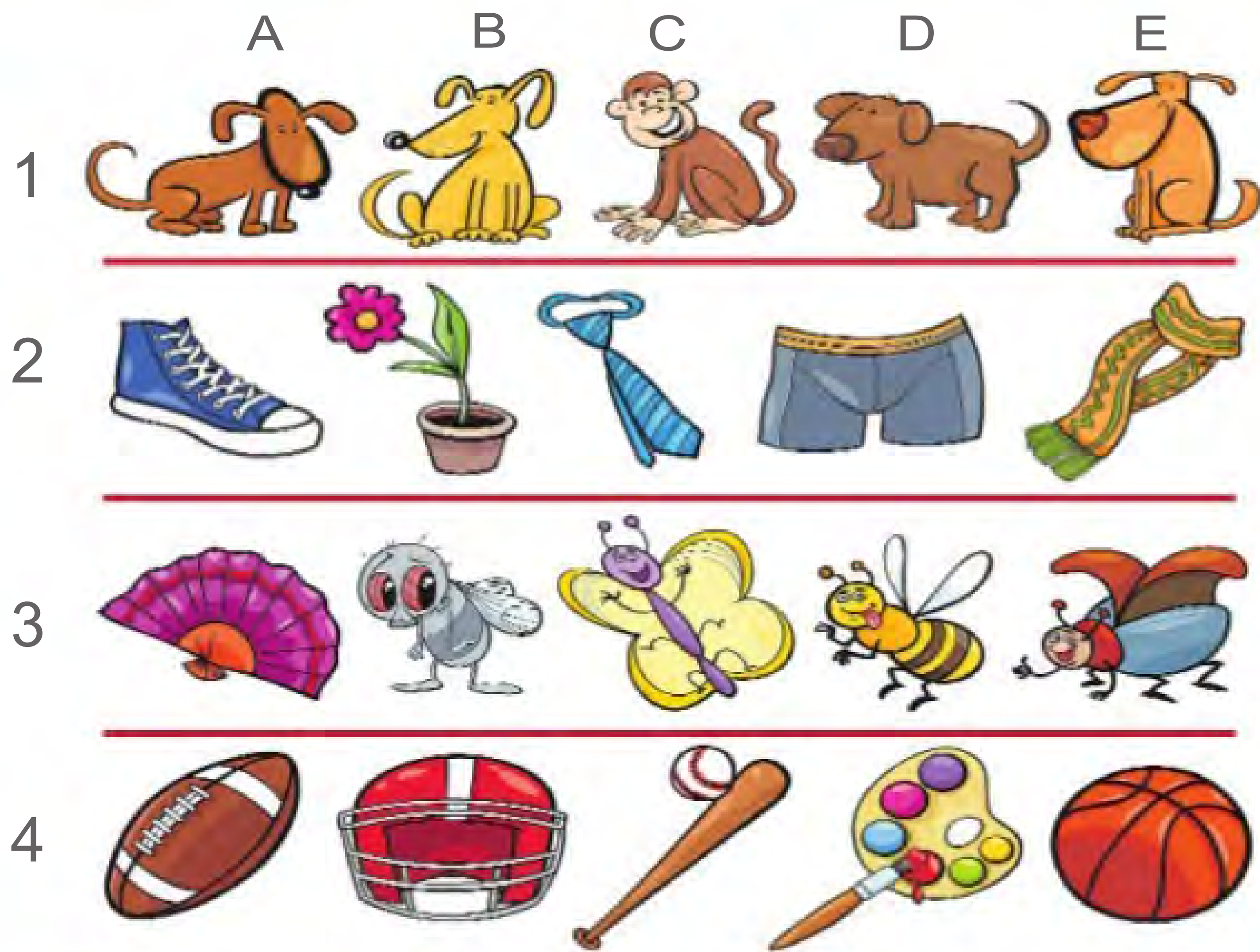
అంకెల దగ్గర ఉన్న బొమ్మల పేర్లను ఇంగ్లిష్‌లో నిలువు, అడ్డం గడులలో రాయండి.



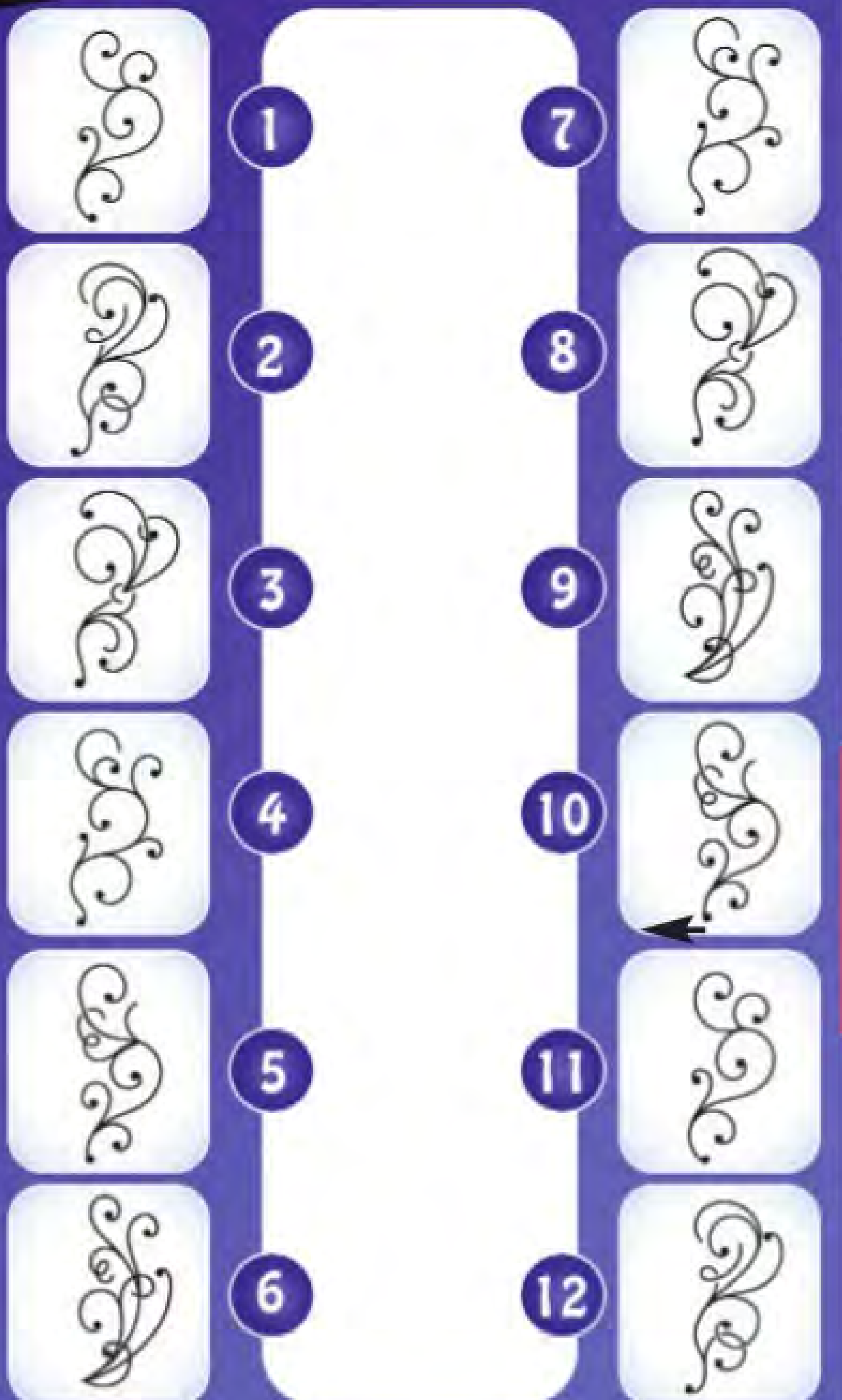


అది ఏమిటి?

నాలుగు వరుసల్లో ఇచ్చిన బొమ్మలను గమనించండి. ప్రతి వరుసలో... మిగిలిన బొమ్మలతో సంబంధం లేని బొమ్మ ఒకటి ఉంది. అదేమిటో కనిపెట్టండి.



కనిపెట్టండి



'1' నుంచి '12' వరకు ఉన్న బొమ్మలను జాగ్రత్తగా గమనించి... ఒకేలా ఉన్న డిజైన్లు ఏమిటో కనిపెట్టండి.

బొమ్మల సుడోకు

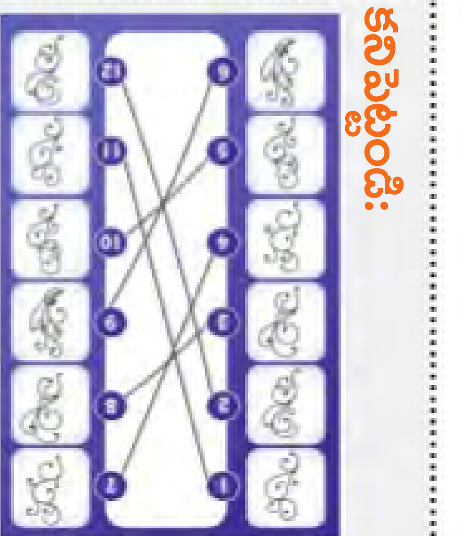
ఇది బొమ్మల సుడోకు. ఖాళీ గడులలో ఏ బొమ్మలు రావాలో రాయండి. అడ్డం, నిలువు వరుసలలో ఒకసారి వచ్చిన బొమ్మ మరోసారి రాకూడదు.



జవాబులు

ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుందాం: నిలువు: 1. SAILBOAT 4. ANCHOR 6. SLIPPERS 7. HAT అడ్డం: 2. SNAIL 3. BALL 5. FLOAT 6. SUN 8. CRAB 9. STARFISH

కనిపెట్టండి:



అది ఏమిటి? 1-C, 2-B, 3-A, 4-D

బొమ్మల సుడోకు



ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. funday.sakshi@gmail.com
బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ

1

ఈ చిత్రంలో రకరకాల జంతువులతో పాటు... పొగ తాగుతున్న ఒక వ్యక్తి కూడా ఉన్నాడు. బొమ్మను జాగ్రత్తగా చూసి... వారు ఎక్కడ ఉన్నారో కనిపెట్టండి.

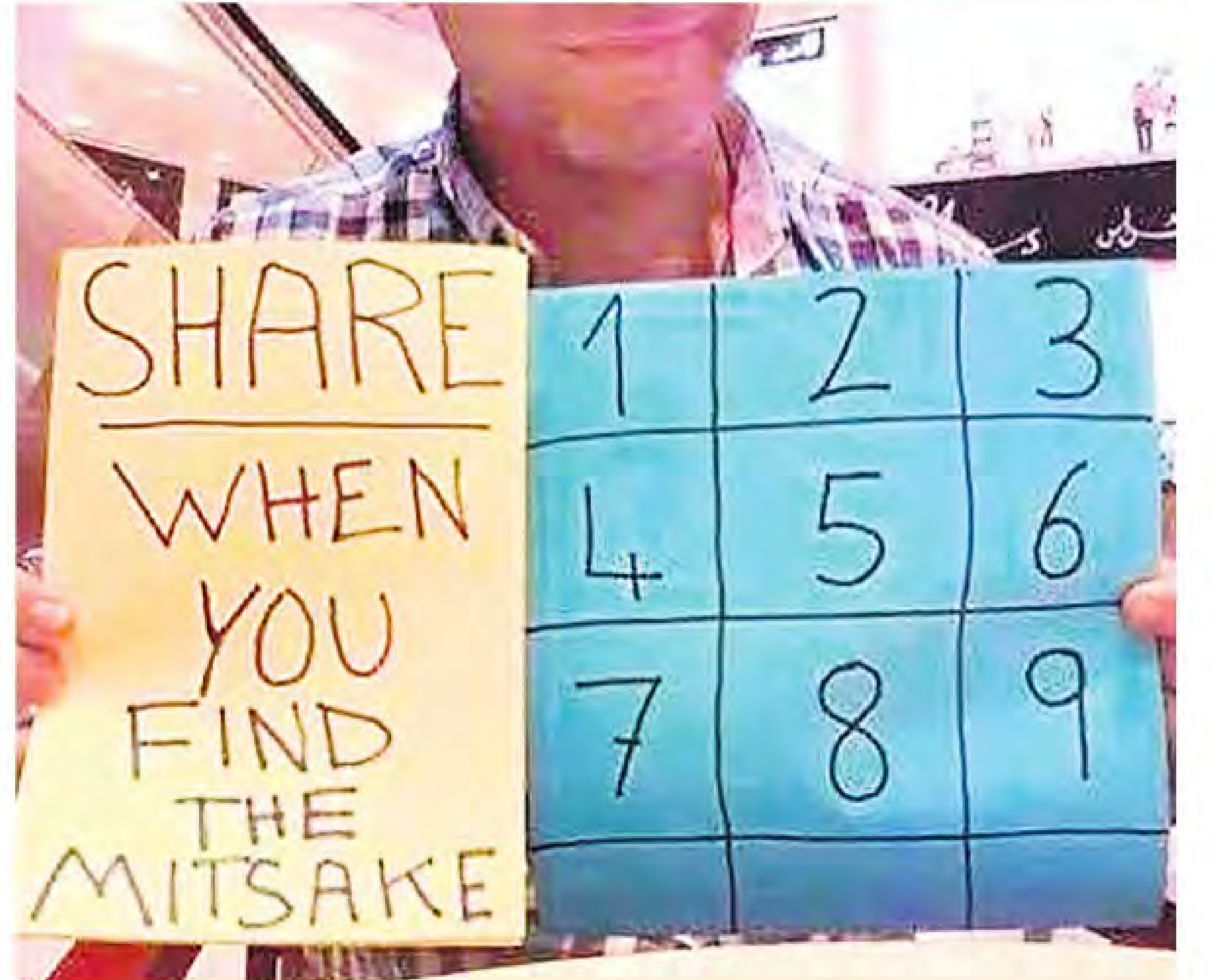


2

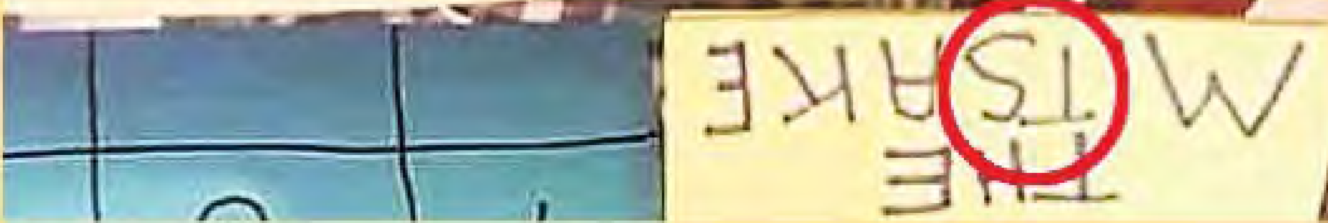
ఈ బొమ్మలో కొన్ని ఇంగ్లీష్ పదాలు, అక్షరాలు ఉన్నాయి... మరోసారి ఈ బొమ్మను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి అవి ఎక్కడ ఉన్నాయో కనిపెట్టండి.

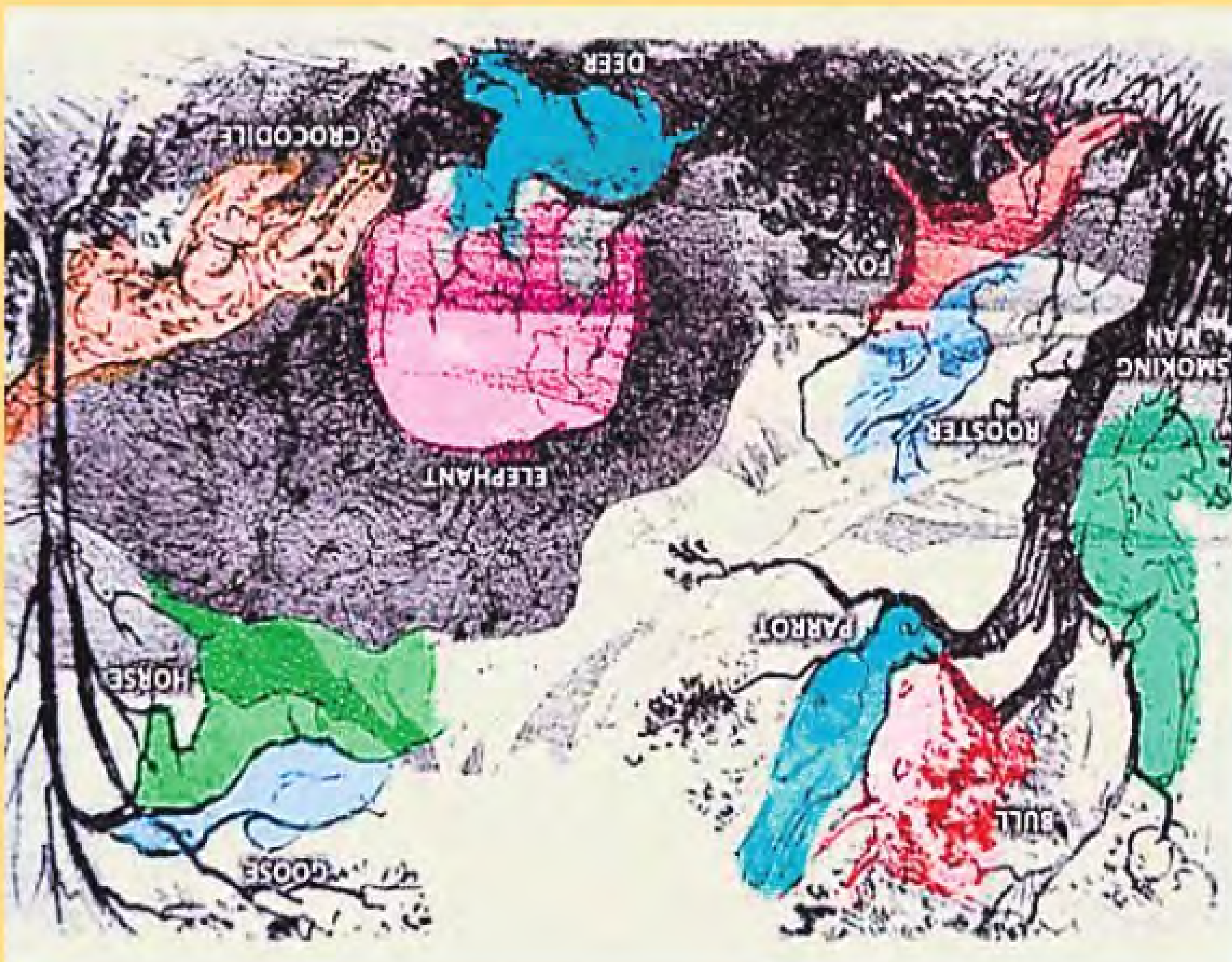


3 ఈ బొమ్మలో తప్పు ఎక్కడ ఉందో కనిపెట్టండి.



• మ్యాజిక్ బాక్స్ జవాబులు







RNI Reg No.APTEL/2008/23482

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు
పుస్తకముల పట్టిక
(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :



MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్ధనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం		36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు		36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు		30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు		36-00
5.	గృహవైద్యసారం		36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)		63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం		36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం		99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00